

Revista de la MUJER

Moda

EL IMPRESCINDIBLE SACON INVERNAL



**YOGA, EXITO Y LOGRO DE
UNA VIDA PLENA Y FELIZ**



Moldes

**OSITO CON
GORRO TEJIDOS**



Teresa Frías y Teresa Garbesi, conocidas modelos, han creado una Escuela de Modelos para enseñar a jovencitas y mujeres los secretos de esta profesión.

"Nuestros cursos de modelos —dice Teresa Garbesi— tienen cinco meses de duración. Durante el primer mes, enseñamos a caminar y a corregir malas posturas; en el segundo, nos dedicamos al maquillaje; luego, específicamente a cómo lucir la ropa en los desfiles; el cuarto mes está destinado a la interpretación que las modelos deben realizar de las prendas que exhiben, según sea el tipo y estilo de éstas; finalmente, se enseña, también, a posar delante del fotógrafo, a quitar los miedos a la cámara."

Los cursos, que están supervisados por Virginia Elizalde, se complementan con la enseñanza de gimnasia jazz, a cargo de la profesora María Goya. También funciona una Bolsa de Trabajo.

Teresa Garbesi agrega que en la escuela se dicta asimismo un curso para la mujer en general, donde se le enseña a caminar, a maquillarse y a vestirse adecuadamente según su figura.

La nueva Escuela de Modelos funciona en Juan Bautista Alberdi 2160, y pueden recabarse más informes llamando al 631-1058.



Aurella, una pequeña niña francesa que tiene hoy tres años de edad, abandonó finalmente el balón de plástico donde había pasado su vida hasta ahora, mientras los médicos intentaban reconstituir sus defensas inmunológicas naturales, ya que la infante había nacido desprovista de éstas.

El inicio de una vida completamente normal para la francesita Aurella es un verdadero triunfo científico. Un importante grupo de especialistas debió trabajar durante estos tres años y realizarle siete injertos consecutivos para llegar a crear en la niña un sistema de defensas adecuado, que le permitiera estar en contacto con el mundo.

Muy poco después de haber nacido, Aurella fue ubicada en un balón de plástico especial, cuyas medidas son de 1,20 por 1,50 m. y a través de cuyas "paredes" transparentes pudo recibir, pese a su problema, todo el amor de sus padres y de quienes cuidaron continuamente de ella.

Los médicos que atendieron a su madre durante el embarazo sabían perfectamente que por ciertas características biológicas y genéticas de la familia de la niña, ésta nacería con un déficit en su sistema inmunológico, y que, por lo tanto, había que tomar todos los recaudos posibles para que no ocurriera lo mismo que con un hermano

mayor de Aurella, nacido unos años antes, a quien no fue posible salvar de la muerte.

El tratamiento científico consistió prioritariamente en el injerto de órganos fetales, que tuvieron entre ocho y trece semanas de vida, cuyas células linfoides le fueron transfundidas a la niña a través de su abdomen, mediante inyecciones especiales.

Así, y tras tres largos años de incesante labor Aurella pudo dejar su globo de plástico, única morada conocida por ella, y comenzar su vida normal, que será —según los especialistas que la han atendido— semejante a la de cualquier niño de su edad.

El costo del tratamiento integral al que hubo de ser sometida la niña francesa ascendió a la suma de medio millón de dólares, que si bien es una cantidad de dinero importante, fue sin duda bien aplicada, ya que todo estaba destinado a salvar la vida de la pequeña.

El caso de bebés que nacen sin defensas propias es poco frecuente pero ya se han registrado algunos, aunque hasta ahora no se había podido solucionar el serio déficit y la mayoría de estos niños no habían logrado sobrevivir. Con Aurella la ciencia ha triunfado, y esto crea innumerables y nuevas esperanzas.



Los abogados de la princesa Irene de Holanda y del príncipe Carlos Hugo de Borbón Parma anunciaron públicamente el divorcio del matrimonio, que llevaba 17 años de unión y del cual nacieron cuatro hijos.

La princesa Irene, hermana de la reina de Holanda, contrajo matrimonio con el príncipe de Borbón en la ciudad de Roma, durante 1964, y el casamiento produjo conmoción en la familia real holandesa, ya que fue celebrado sin la aprobación legal del Parlamento holandés.

La princesa, que hoy tiene 41 años, se convirtió secretamente al catolicismo —religión del príncipe español— y resignó sus derechos al trono de Holanda antes de casarse con Carlos Hugo de Borbón Parma.

Si bien durante los primeros años de matrimonio, no se conocieron desavenencias entre la princesa Irene y su esposo, desde hace un tiempo la prensa internacional señaló que existían problemas entre la pareja, que hoy se confirman con el anuncio del divorcio.

Según los abogados, el príncipe Carlos Hugo de Borbón Parma, otrora pretendiente carlista al trono español, será custodio legal de los cuatro hijos del matrimonio.



Elizabeth James, una atractiva morocha nacida en Jamaica, resultó la ganadora del certamen de belleza "Miss Tanga Internacional 1981", que se llevó a cabo hace muy pocos días en la ciudad de Caracas.

La decisión del jurado despertó quejas por parte de las otras participantes, quienes señalaron con bastante enojo que el traje de baño de la ganadora no era justamente una tanga, aunque eso le valiera finalmente para obtener el preciado galardón máximo.

El concurso, que se realizó en el centro Italiano-Venezolano de Caracas, ubicó como primera y segunda finalista a Solange Hocherev, de Brasil, y Doris Medina, de Venezuela.

En este último certamen parecen confirmarse ciertas anomalías que se vienen sucediendo en varios concursos de belleza desde hace un tiempo. Sin ir más lejos, hace pocos días una reina fue "destronada" por haber rellenado su soutien para conseguir medidas ideales de busto, y el año pasado Miss Universo decidió renunciar a ese galardón, por haberse descubierto que su pasado no respondía a las buenas costumbres.

La aparición de acné en la pubertad o adolescencia es una voz de alarma que anuncia la presencia de una enfermedad que se prolonga hasta los treinta años. Un adecuado tratamiento en el gabinete cosmiátrico, el control de la dieta alimentaria y la regularidad de las sesiones terapéuticas son armas efectivas que eliminan este flagelo que ataca la piel y la destruye dejando secuelas y lesiones imborrables.



Un Tratamiento Definitivo Contra el Acné



El acné es una enfermedad inflamatoria que se presenta generalmente en la adolescencia y puede prolongarse hasta los treinta años aproximadamente.

Se caracteriza por la aparición de puntos negros que son la primera lesión y actúan como una voz de alerta para comenzar el tratamiento. De no iniciarse éste, puede sucederle una reacción inflamatoria posterior que determinará lesiones más importantes o persistir indefinidamente. La extracción de los comedones con métodos caseros puede ocasionar una lesión más grave y por otra parte, al no efectuarse un tratamiento específico la piel continúa afectada indefinidamente.

Consultada la cosmiatra Beba Scally sobre el origen del acné explicó: —La aparición de esta enfermedad puede estar moti-

vada por deficiencias hormonales, desequilibrios gastrointestinales (provocados por una alimentación inadecuada); factores emocionales o locales (anomalías del sebo). Su evolución es crónica y se produce por brotes sucesivos de nuevas lesiones o brotes continuos e incesantes. En otros casos, se da en forma de ciclos.

—¿Qué tratamiento es efectivo para combatirlo?

—El tratamiento local siempre va acompañado de otro general donde se tiene en cuenta la dieta a seguir y si es necesario se recurre al uso de antibióticos.

TERAPIA DE BELLEZA

—¿Cómo se realiza el tratamiento?

—En primer término hay que clarificar los objetivos del mismo que son: la atenuación y desaparición del aspecto acetoso de la superficie epidérmica; la extracción de los comedones, la limpieza del folículo y la neutralización de las pequeñas agrupaciones purulentas.

—¿Qué técnica utiliza y cuáles son los pasos de la misma?

—En primer lugar se eliminan la capa de sebo superficial y las células muertas mediante un cepillado realizado con un aparato destinado especialmente para este fin con la ayuda de una crema pulidora vegetal. Luego se procede a eliminar impurezas y para que el método no sea doloroso o traumático se ioniza el cutis con sustancias disolventes del sebo. Una vez efectuada la ex-

tracción, se pulveriza el rostro con zumo de romero, esta planta divulgada desde la antigüedad tiene probada eficacia en la normalización de las secreciones sebáceas.

—¿Existen otras técnicas?

—Sí, el drenaje linfático es otra secuencia que utilizamos, ya que al activar la circulación linfática local actúa como depurador de la piel y contribuye a dar resultados espectaculares.

—¿Es necesaria la aplicación de máscaras?

—Sí, como corolario de cada sesión se coloca una máscara con base de caolín y extracto de lavanda que posee poderes antisépticos y descongestivos.

—¿Cómo colabora la paciente con este tratamiento?

—Es una activa integrante del equipo que trabaja para su recuperación, ya que debe seguir pautas, entre ellas las más importantes son el cumplimiento de la dieta, el cuidado diario a nivel local y la asistencia con regularidad a las sesiones de gabinete.

—¿Es una enfermedad que desaparece con la edad?

—No, no debe tomarse como "algo propio de la edad", ya que ante las primeras manifestaciones debe iniciarse el tratamiento porque de lo contrario se puede llegar a planos espectaculares donde su resolución resulta compleja, trabajosa y lleva más tiempo, con el riesgo de que queden huellas imborrables.

ACNE: UNA ENFERMEDAD

Para que se presente el acné es necesario tener una piel con importante flujo de grasa o aceites. El acné se caracteriza porque al apretar el poro u orificio pilosebáceo emerge un filamento graso. En esta enfermedad, como dijimos, la primera lesión que aparece es el punto negro que consiste en un filamento sebáceo viejo, endurecido y contiene el microbio del acné. Ocupa el orificio folicular agrandado y su porción exterior es negruzca por un proceso de oxidación. Actúa como "tapón" dificultando la extracción y determinando un incremento del flujo sebáceo. Se localiza en la cara, especialmente en la frente, nariz, mejillas y mentón y también en hombros, pecho y espalda.

Existen diversas formas de acné que pueden clasificarse en superficiales y profundas, estas últimas dejan cicatrices. También hay una variedad muy frecuente que presenta la forma de abultamientos blanquecinos que no permiten percibir la abertura del

poro y se denomina "acnéquistico".

Aunque aparece generalmente en la pubertad, de no tomarse re-

Una Nutrición Desintoxicante

Alimentos permitidos: Carnes asadas (blancas o rojas). Suplir el aceite por caldo. Quesos tipo petit suisse o ricota. Mermeladas. Galletitas integrales. Jamón cocido desgrasado. Verduras crudas y cocidas. Frutas. Gelatinas.

Alimentos prohibidos: Grasas. Embutidos. Picantes. Manteca. Dulce de leche. Nueces. Pizzas. Bananas. Chocolate y café.

AL DIA CON SU BELLEZA

Aparecieron venitas pequeñas en mis mejillas y en la nariz y también tengo gran cantidad de las mismas venitas en las piernas; querría saber si eso tiene solución o puedo hacer algo para detenerlo.

Ana I. V. - La Matanza

Estimada Ana: ambos problemas tienen una causa común y es la deficiencia en la calidad de los capilares sanguíneos. Esta pérdida de elasticidad forma verdaderos ramilletes denominados telangiectasias.

En las piernas la solución es más rápida y radical. Con una medicación especialmente destinada para tal fin y que tiene el poder de atacar solo el tejido enfermo, se canaliza el "tronco" de cada capilar, de manera que el líquido, se esparza por las ramas que forman su entorno. Al cabo de unos días, ya se evidencia una mejoría que se acentúa a medida que se va avanzando en el tratamiento. Si bien después de las primeras veinticuatro horas aparecen algunos hematomas en la zona donde se produjo el pinchazo, éstos se borran posteriormente sin dejar ningún tipo de secuela.

Como la medicación contiene un elemento anestésico, este procedimiento resulta perfectamente tolerable por parte del paciente que se siente alentado a proseguir con las secuencias por la positividad de los resultados.

En cuanto al problema facial, a pesar de que usted no me lo indica, estoy segura de que posee piel blanca y sensible.

Si bien las telangiectasias también tienen su origen en una deficiencia circulatoria, por el tipo de piel que posee la falta de protección ante los agentes atmosféricos (viento, sol y frío) y la falta de hidratación adecuada, crean el terreno propicio para que la alteración se acentúe.

Por ello, le aconsejo que refuerce las defensas de su cutis con un tratamiento de gabinete. Que utilice permanentemente una buena crema humectante y se coloque dos veces por semana compresas embebidas en té de manzanilla frío.

Por la noche lubrique su piel, con una crema nutritiva no muy grasa. Evite la cercanía con las fuentes de calor (horno, estufas, etcétera). Y no se exponga jamás directamente al sol.

En cuanto a las telangiectasias formadas en el rostro, si bien no tienen solución, sí puede detener su avance mediante tratamientos descongestivos.

Un consejo más. Como lentamente masticando bien y evite la ingestión de picantes, café y bebidas alcohólicas que al generar calor, contribuirán a aumentar el flujo sanguíneo de la zona, congestionándola más. Cordialmente.

Beba Scally

Las lectoras que deseen hacer alguna consulta de belleza en forma totalmente gratuita, deberán escribir a: Sra. Beba Scally, Revista de la Mujer, Azopardo y Garay (1063) Buenos Aires. Asimismo, quienes invoquen esta sección gozarán de un 15% de descuento en todos los servicios que se brindan en el Atelier de Cosmiatrina Beba Scally, Montevideo 1587 - 7° Piso, tel. 42-1171.

caudos a tiempo puede extenderse hasta los treinta años y dejar marcas imborrables, por lo que se hace necesario prevenir las lesiones posteriores iniciando un tratamiento a tiempo.

Esta nota fue asesorada por la cosmiatra Beba Scally. Montevideo 1587. 7°. 42-1171.

Cinco Consejos Imprescindibles

- 1 - Limpiar la zona con jabón neutro.
- 2 - Secar sin frotar.
- 3 - Aplicar lociones o compresas de extractos vegetales (lavanda, tomillo o salvia).
- 4 - Aplicar elementos maquillajes secantes.
- 5 - Evitar tocarse las lesiones.



LOS PLACERES DE LA MESA

Para salir del paso con un sabroso plato en los días invernales, nada más sencillo que recurrir a un paquete de fideos y a las berenjenas, verduras de la estación.

PELUSA MOLINA



Fideos Rellenos a la Crema

INGREDIENTES (para 4 porciones)

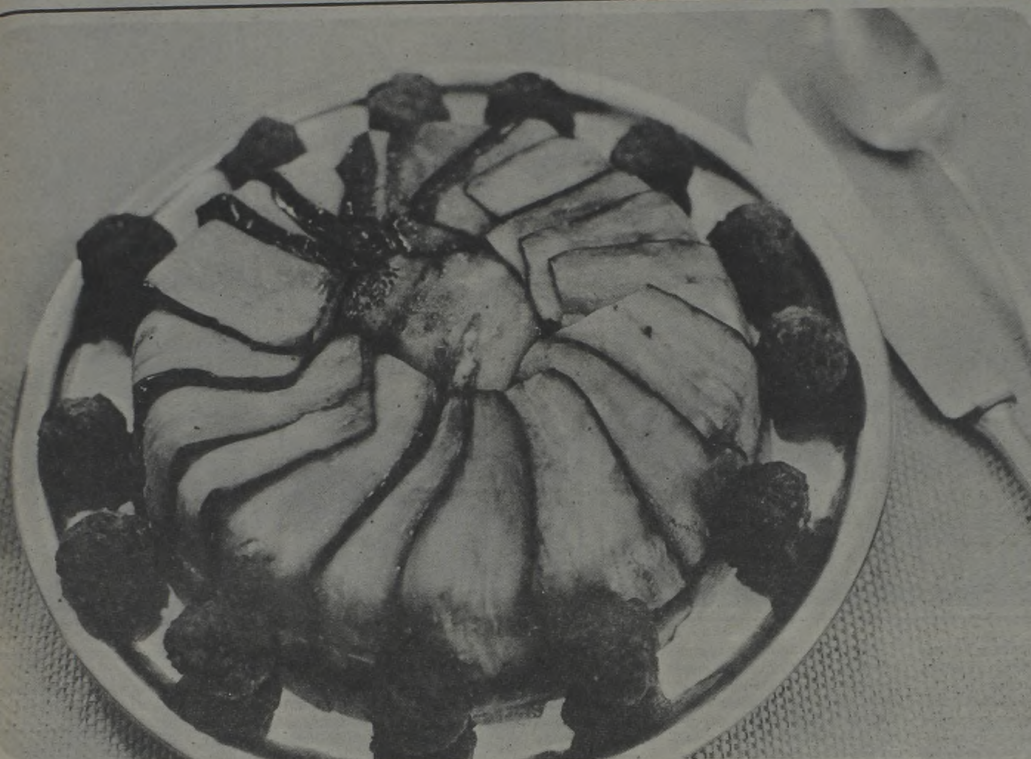
300 gr. de fideos mostacholi grandes; 150 gr. de jamón cocido (o paleta, salchichón o carne sobrante cocida de ave); 1 cebolla picada y dorada en manteca; la miga de 1 pancito remojada en leche y exprimida; 1 cucharadita de perejil picado; 2 cucharadas de queso rallado y adicional para espolvorear; 2 huevos; 1 pote de crema de leche; salsa de tomates simple; sal y pimienta.

PREPARACION

Colocar en el vaso de la licuadora el jamón o la carne picadita, la cebolla dorada y los huevos. Licuar. Colocar en un tazón y agregar el perejil picado, el queso rallado y la miga de pan. Condimentar. Colocar esta mezcla en una manga con boquilla lisa mediana. Mientras tanto hervir la pasta en abundante agua y sal hasta que esté a punto. Escurrirlos y colocarlos sobre la mesa, espolvoreados con abundante queso rallado hasta enfriar. Rellenar los fideos con la preparación puesta en la manga e irlos acomodando en una fuente honda para horno, enmantecada, cuidando de no poner más de dos capas. Rociar con la crema de leche, cubrir con la salsa de tomates y espolvorear con queso rallado. Llevar al horno hasta calentar bien. Servir enseguida.

CONSEJOS UTILES

Una de las mejores maneras de salir del paso con platos fáciles y de no muy elevado costo, es tener siempre a mano una adecuada provisión de fideos, arroz, aceite y otros alimentos no perecederos, con los cuales se pueden preparar abundantes y sabrosas porciones para los "invitados de último momento". Por supuesto, también es ideal que se tenga cerca ésta y otras recetas que semanalmente publicamos.



Pastel de Fideos y Berenjenas

INGREDIENTES (para 4 ó 6 porciones)

4 ó 5 berenjenas bien grandes; 400 grs. de fideos secos; 200 grs. de carne picada; 100 grs. de salchicha fresca sin piel; 1 lata de tomates; 1 huevo; 100 grs. de queso rallado; 1 cebolla grande picada fina; 1 mozzarella (o queso fresco); 1 cucharada de albahaca picada; ½ taza de aceite; sal y pimienta.

PREPARACION

Elegir las berenjenas bien lindas y de tamaño parejo, cortarlas en tajadas verticales de grosor mediano y colocarlas en un colador con sal hasta que suelten líquido. Enjuagarlas y secarlas muy bien.

Poner al fuego una sartén con el aceite y freír las tajadas de berenjenas de ambos lados hasta apenas dorarlas; escurrirlas bien y apoyar-

las sobre papel absorbente. Mientras tanto preparar una salsa simple de tomates con el aceite que sobra de las berenjenas, la cebolla picada y el tomate. Condimentar con sal y pimienta y dejar hervir unos 10 minutos. Agregar la albahaca picada y cocinar unos 20 minutos más, junto con unas albondiguitas del tamaño de una nuez que se habrán preparado con la carne picada, la salchicha desmenuzada, el huevo, sal y pimienta.

Hervir los fideos en abundante agua y sal hasta que estén a punto. Escurrirlos y condimentarlos con un poco de salsa y queso rallado. Forrar una fuente de horno algo honda con las tajadas de berenjena, de modo que queden ligeramente encimadas unas con otras, cubriendo bien todo el molde. Rellenar con una capa de fideos, una de albondiguitas y trocitos de mozzarella; repetir hasta terminar con los ingredientes añadiendo cada vez un poco de la salsa. Volcar los extremos de las tajadas de las berenjenas sobre la preparación, tapando la misma y terminar de cubrir la superficie con las tajadas de berenjenas que hubieran sobrado al forrar la fuente. Llevar a horno moderado durante una media hora y servir bien caliente.

Pimientos Rellenos con Mostacholis

INGREDIENTES (para 4 porciones)

150 gr. de mostacholis (u otra pasta seca a gusto); 4 pimientos morrones grandes; 100 gr. de aceitunas negras descorazadas; 50 gr. de anchoas en aceite; 1 cucharada de ajo y perejil picado; 50 gr. de queso rallado; 4 cucharadas de aceite; poca sal, pimienta a gusto.

PREPARACION

Hervir la pasta escurriéndola bien a punto. Cortar por la mitad a lo largo los pimientos y retirarles las semillas y las nervaduras interiores. Mezclar en un tazón la pasta, con las aceitunas picadas, el queso, el ajo y perejil, las anchoas picadas, condimentar con sal, pimienta y aceite.

Colocar en una fuente de horno, aceitada, los pimientos con la parte cortada hacia arriba y rellenarlos con la mezcla; rociar con un poco de aceite, cubrirlos con un papel manteca o de aluminio y cocinar en horno moderado durante unos 40 minutos aproximadamente. Servir caliente.

HOY COCINAN LOS MARIDOS

Costillitas de Cerdo a la Naranja

INGREDIENTES (para 4 porciones)

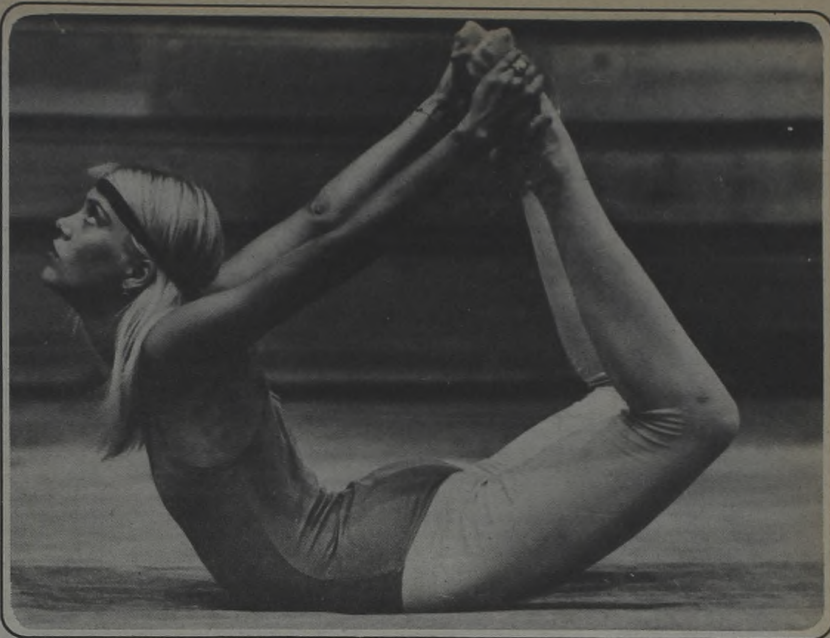
4 costillitas de cerdo cortadas de 1 cm. de espesor; 250 gr. de azúcar morena; 4 rodajas de naranjas peladas y el jugo de 2 naranjas; sal y pimienta.

PREPARACION

Forrar con una hoja de papel aluminio una asadera grande y colocar en ella las costillitas bien condimentadas con sal y pimienta, cuidando de no encimarlas. Cubrir las con el azúcar morena y ponerle encima de cada una, una rodaja de naranja; rociarlas con el jugo de las naranjas y llevarlas al horno fuerte, al comienzo y moderado luego aproximadamente una media hora o hasta que se noten bien cocidas. Servirlas con puré de batatas.

COMO LOGRAR EXITO Y RELIZARSE EN PLENITUD DE VIDA

El capítulo que se publica corresponde al libro "Yoga en la vida diaria", de Shri Mahacharya Hamsananda Saravasti y constituye un verdadero "evangelio del optimismo" ya que la intención del autor es brindar una guía a "todos aquéllos que aún andan a tientas en la duda y la indecisión". Los temas de esta novedad editada por HACHETTE, amenos y sólidamente elaborados, son de interés para quienes aspiren al éxito verdadero y durable, para los que necesitan confiar en sí mismos y como incitación a los que sufren el fracaso.



"La verdadera posesión, es el Conocimiento, la comprensión profunda."

(Georges Duhamel)

"El éxito no es lo que importa; lo que importa, es el esfuerzo, pues en él está lo que depende del hombre, lo que lo eleva, lo que lo pone contento de sí mismo."

(Jouffroy)

"Trabaja, no para el alimento perecedero, sino para el alimento que perdura en la vida eterna." (Jesús)

La batalla de la vida implica a sus vencedores, sus héroes, sus afortunados y a sus víctimas. Los resultados dependen: de las armas de que dispone aquel que se compromete en ella, de su habilidad para utilizarlas, de su voluntad, su valentía, su tenacidad.

La felicidad es subjetiva en sí misma. Depende de las concepciones, de cierto desapego interior, del control obtenido, del grado de optimismo, del discernimiento entre lo transitorio y lo duradero; entre lo real y lo ilusorio; finalmente, del grado de evolución.

Los años pasan y son acompañados, de cambios. El físico se transforma. Los gustos cambian. Se pierden ilusiones. Según el caso, el hombre alimenta su fuego interior que lo mantiene, lo entusiasma o bien lo abandona.

Puede ser feliz en la opulencia o en la miseria. La desgracia puede cernirse sobre él en la abundancia como en la estrechez económica. Se impone la necesidad de un balance sincero y periódico:

—¿Está la mujer satisfecha de su condición interior y exterior?
—¿Ha alcanzado el hombre los objetivos establecidos?

Siendo la respuesta positiva, ¿proporciona ello una felicidad duradera?

El análisis de las situaciones nos conduce a no confundir: obtener el éxito en la vida, con obtener el logro de su vida.

Podemos tratar de precisar esta diferencia durante el desarrollo relativo de las tres partes siguientes:

1° — El hombre que ha triunfado socialmente.

2° — El éxito según la Sabiduría.

3° — Los fracasos y las pruebas forjan el alma.

● I — EL HOMBRE QUE HA TRIUNFADO

Si Ud. ha alcanzado su objetivo: función social, títulos, distracciones, fortuna, etc., sin duda ha probado poseer las cualidades requeridas; éstas se han desarro-

llado ante las dificultades que han debido superar: aunque no sean más que la voluntad y la tenacidad.

¿Es usted realmente feliz? Con todo ello, ¿ha obtenido usted el logro de su vida?

1° — El éxito según el mundo

Muy a menudo, el hombre común se basa en signos exteriores para juzgar el éxito de los demás. Considera la función social y los instrumentos que la sirven: automóvil, vivienda, relaciones, posibilidades financieras, etcétera.

El éxito social no es compatible con la supervivencia del odio, la envidia, los celos, el egoísmo furioso, la avaricia, la falta de escrúpulos, la deshonestidad, la deslealtad, la malevolencia.

La competencia del mundo no reúne solo a los virtuosos. Ramakrishna señala:

Tal como una máscara puede ser llevada por diferentes personas, del mismo modo el ropaje de la humanidad cubre a variadas criaturas. Aunque todas tengan la apariencia de seres humanos, unas son lobos devoradores, otras feroces osos, otras aún astutos zorros o venenosas serpientes.

Sin embargo, las cualidades opuestas a los defectos enumerados son, a veces, el atributo de los vencedores en la competencia del mundo.

2° — Precio del éxito

Generalmente, algunos inconvenientes acompañan a todo éxito brillante en el plano material y social. Es la sombra que acompaña a la luz, el dorso de la moneda.

Todo éxito en el plano del mundo exterior, que no se haya acompañado por un progreso moral y la conquista de sí mismo, se paga con una insatisfacción, una decepción en un área que no deja indiferente.

Considérese: la felicidad familiar, la salud, el comportamiento de los niños, las amistades, etc., etc.; el instrumento de liberación llevará siempre dentro de sí las ataduras de la servidumbre en tal o cual dirección:

— Un actor famoso es prisionero de su personaje, de la imagen que de él se hacen sus admiradores.

— Un soberano está atado por la etiqueta y permanece prisionero de la opinión de sus súbditos. Vive simplemente en una jaula dorada.

La carrera por el éxito y el fruto gustado implican siempre un tributo cuyo costo es a veces difícil de soportar. El príncipe llega a envidiar al carbonero.

Cada vez que el hombre obtiene una satisfacción en relación con un elemento ajeno a sí mismo, provoca una manera de servidumbre.

Si la toma de conciencia es valiente, profunda y sincera, si se cuestiona sobre todos los factores de la existencia, llega a las mismas conclusiones que el Budista.

El nacimiento es dolor, la vejez es dolor, la enfermedad es dolor, la muerte es dolor, la unión con lo que se ama es dolor, la no realización del deseo es dolor, todos los objetos de apego son dolor.

No se podría ser vanidoso por cualquier cosa. Ninguna situación es definitiva. Estamos sujetos a un vuelco de fortuna, a una catástrofe, un accidente. Aún las mismas amistades son inciertas. Los celos intervienen para falsear el juego de las relaciones.

Es necesario creer bastante en la amistad, escribe Senac de Melhan; para tener dulces ilusiones, pero jamás abandonarse tanto como para ser sorprendido por no haberse abrazado más que a una nube.

Un joven de poca experiencia podría llegar a pensar que el hombre que logra el éxito tiene muchos amigos verdaderos. Napoleón Bonaparte sostenía que: El hombre no tiene amigos: es su felicidad la que los tiene.

Pierre Véron consideraba a la amistad como:

"Un paraguas que tiene el defecto de darse vuelta en cuanto comienza el mal tiempo."

No nos hundamos demasiado en el pesimismo, aún tratándose de prevenir a aquellos que, todavía cegados por los éxitos del momento, corren el riesgo de tener un triste despertar, después de haber acariciado dulces ilusiones.

Se puede haber triunfado en la vida social, sin por ello conocer la calma y la felicidad, la seguridad

moral tan querida por todos los seres.

● II — EL EXITO SEGUN LA SABIDURIA

El éxito social confiere visibles ventajas que acarrear la consideración admiradora del mundo circundante.

Los menos superficiales se dejan a veces atrapar en el juego de las apariencias.

El verdadero éxito

Si el éxito es aumentado por una verdadera conquista de sí; visible en el mejoramiento del valor moral, en un mejor control, calma, desarrollo del sentido de lo humano, toma de conciencia de un plano que implique la superconciencia, entonces es completo. Desgraciadamente, situaciones de ese tipo son de carácter excepcional.

En un mundo en que la autoridad, el respeto dependen —para la mayoría de los seres humanos— del supuesto valor de la cuenta bancaria, de la jerarquía expuesta, todos criterios relativamente decisivos, hablar de virtudes, podría hacernos aparecer como anacrónicos.

Sin embargo, el despertar producido en cuanto a la desensibilización en el mundo de las apariencias irá en aumento.

Nueva ambición

Pensamos, al igual que Louis Pauwells:

"En esta época de transición, necesitamos cierta alegría en la voluntad de aprendizaje, libertad de espíritu, y una manera de vivir, de sentir, de comprender, en el seno de la colectividad en evolución, que es una disposición, ya no a ambicionar tener más, sino a soñar ser mejor."

Algunos seres que han buscado "ser más" llegan a descuidar "el haber", los títulos y los honores. Llegan a conocer la felicidad sin beneficiarse con "el éxito social" en el común sentido del término. Pero les ocurre tener que llegar a soportar el desprecio de aquellos que no sabrían comprenderlos. Han tomado el camino de la vuelta a la Unidad con los riesgos que ello comporta. Saben que "la perfecta victoria es el triunfo sobre sí mismo."

● III — LOS FRACASOS Y LAS PRUEBAS

"Una cosa no vale sólo por la importancia que se le atribuya", sostenía André Gide.

La repercusión de un fracaso depende de nuestro desapego interior. Los fracasos constituyen

para el hombre una real fuente de enseñanzas.

Nos ayudan a curar el orgullo mal canalizado. Miden nuestra voluntad, nuestra tenacidad, nuestro valor.

1° — Fracaso, humildad y voluntad

Según Charles Wagner:

"El primer fracaso es útil, salva la vanidad. El segundo es necesario, afirma la voluntad. Si te repones del tercero eres un hombre, eres como el vino que nunca es tan bueno como cuando la vida crece entre las piedras."

2° — Fracaso y desapego

La decepción que produce el no-éxito nos conduce, a través de una correcta toma de conciencia al desapego interior, si nos inspiramos en el proverbio hindú:

"Has perdido el dominio del mundo, no te aflijas, no es nada. Si has conquistado el dominio del mundo, no te alegres, no es nada."

Sin buscar incitar la aparición de algún tipo de masoquismo, pensamos, tal como lo señala la Imitación de Jesucristo:

"Qué bueno es a veces tener algunas penas y contrariedades, porque a menudo hacen que el hombre se repliegue sobre sí mismo, hasta recordarle que está en el exilio y que no debe poner sus esperanzas en cosa alguna del mundo."

Tales contrariedades producen un saludable shock al peregrino de lo absoluto que aún duda en su camino.

3° — Fracaso y alerta

En algunos casos, el fracaso puede ser considerado como un llamado de alerta.

Georges Barbrin lo considera como "el poste indicador que lo invisible pone en nuestro camino y sobre todo en las encrucijadas."

4° — Las pruebas forjan el alma

Un pensamiento de Alejandro Dumas hijo, recogido desde nuestra más tierna edad, nos ha ayudado mucho para superar las horas sombrías. Es éste:

"A menudo, un dolor inesperado, una desgracia, injusta dan al hombre una energía y una perseverancia que quizás no hubiera encontrado en la felicidad; y así un hombre se ha vuelto superior luego de haber sufrido quien no habría sido más que un hombre común, si hubiera sido siempre feliz."

● CONCLUSION

La noción de éxito tiene algo muy subjetivo. Depende de las

concepciones, del medio, y del grado de evolución espiritual del ser.

El éxito social no apoyado por un seguro progreso moral, no trae necesariamente consigo la felicidad duradera.

Un éxito verdadero, completo, aquel que cuenta porque concierne al hombre integral, mejora el valor intelectual, moral, espiritual del hombre. Le proporciona: dominio de sí mismo, serenidad, sentido de lo humano; le ayuda a desarrollar el sentido de la Unidad.

Ramakrishna se dirigía a sus discípulos de la manera siguiente:

"Hay dos especies de hombres: aquellos que lo son sólo por el nombre, y aquellos que están despiertos. Sólo aquellos que aspiran a Dios pertenecen a esta última categoría. Aquellos que tienen la locura de "la mujer y del oro" son todos hombres comunes; son hombres sólo por el nombre."

"El hombre que está encadenado por el mundo, no sólo no escucha los cánticos, los discursos religiosos, los elogios del Todopoderoso, etc., sino que además impide a los demás escucharlos, injuria a la religión y a sus adeptos y se burla de aquellos que meditan en Dios."

Amigo lector, quizás encuentres estas palabras duras. Los maestros de la humanidad no podrían dirigirse siempre a los hombres con el lenguaje que les agrada. El hombre inteligente y valeroso no se encabrita. Medita y se prepara para las transformaciones deseadas, con la única reserva de tomarse los necesarios descansos, en lugar de dejarse descorazonar por la inmensidad de la tarea.

● RESUMAMOS

— Permanezca optimista a pesar de sus imperfecciones.

— Si usted quiere, el destino le servirá.

— Convierta el fracaso en éxito.

— Pague el precio de la transformación con el esfuerzo.

— Hábituese a pensar en contra de las apariencias.

— Usted puede transformar su vida por el poder del pensamiento.

— Ame desinteresadamente.

— Tórtese mejor.

— Cultive el desapego interior.

— No trabaje sólo por el "alimento perecedero".

El Difícil Arte de Crear en Tejidos

Originalidad, calidad y buen gusto son los tres signos distintivos de la producción de Beatriz Seco, una singular diseñadora argentina que desde hace 12 años se especializa en la producción de prendas tejidas. En este reportaje, ella explica cómo logró imponer su personal estilo.

El pulóver es la prenda clásica del invierno. Con cuello muy alto, tipo chaleco, bordado, tejido a mano o a máquina es el abrigo indispensable para los días fríos. Pero no solo es útil, sino que debe adaptarse a la moda y estar confeccionado en lana de buena calidad para que con el uso no se deteriore.

Adquirir un buen suéter no es tarea fácil y mucho menos realizarlo. Así lo explica la conocida diseñadora Beatriz Seco, quien desde hace doce años se dedica a confeccionar ropa para damas.

—¿Cuándo comenzó con los suéters?

—En mi segunda colección, era una época de gran auge de chalecos y jacquard y tuve muchísimo éxito pero fallé en la estructura interna. No sabía las dificultades que tiene la confección de estas prendas.

—¿Cuáles son?

—En el país no tenemos máquinas industriales para hacer tejidos masivamente. Son má-

quinas de tipo familiar y se hacen de a un modelo por vez. Eso no pasa en confección con telas. En tejido no se puede improvisar y hay que conocer cuál será el reclamo del público.

—¿Por qué te decidiste a volver a los tejidos?

—Ahora sí la empresa tiene una estructura para abastecer a la clientela, hay una solidez y por otra parte organicé con mucha anticipación la producción.

—¿Lleva más tiempo que la ropa?

—Sí, mucho más. Para preparar una colección de suéters, se necesitan por lo menos, ocho meses, así está lista la producción cuando se inicia la venta.

—¿Te inspirás en modelos europeos?

—No. A veces viajo por turismo exclusivamente y otras para saber qué pasa en los grandes centros de la moda. De allí extrajo algunas ideas y las adapté al gusto argentino.

—¿Cuáles son las diferencias?

—En Europa se lanzan varias corrientes de moda, no una única como aquí, y las mujeres pueden elegir. Por ejemplo, este año viene el suéter largo con medias de lana. Yo sabía que aquí no iba a caminar de ninguna manera. Nuestro mercado es más restringido económicamente, el espectro europeo es mayor. Además, incide el turismo entre países que compra todos los años, mientras que la compradora argentina es siempre la misma.

APRENDER A ELEGIR

—¿Quiénes son tus creadores preferidos?

—Renata en París y Thierry Mouley. También Chantal Thomas, los franceses son los creadores mientras que los italianos son grandes sastres y conservan una tendencia a cuidar los detalles pero no son imaginativos.

—¿Y en nuestro país qué pasa?

—Aquí la mujer adopta la moda que le imponen. Yo creo que cada una debe usar lo que le queda bien y no comprar masivamente lo que se usa. En mi caso personal abastezco negocios en todo el país, desde Salta a Ushuala por lo que resulta imprescindible adaptar los modelos a nuestra idiosincrasia al talle de la argentina, a los gustos, a la psicología y sociología de nuestro pueblo.

—¿Cómo lo lográis?

—Cada temporada, antes de vender una colección converso personalmente con la persona encargada de vender mi ropa. Le explico cómo me motivé y la necesidad de que orienten a la cliente para que compre tres o cuatro prendas básicas que luego podrá combinar entre sí. Y por sobre todo no desechar la ropa del año anterior. La mujer debe programar sus prendas, y no comprar porque sí ante un impacto visual o exigida por la moda. Esta tarea me gusta mu-



Beatriz Seco, una diseñadora argentina de singular talento.

chísimo y más adelante me gustaría dar clases, como se hace en París, para vendedoras de boutiques. Allí asesoran a la cliente sobre la ropa que le conviene usar de acuerdo con su tipo físico.

puede usar solo o agregarle un cuello de plumetti o terminado con una puntilla para combinar con una polera o pantalón de terciopelo y usar en ocasiones especiales.

—¿Y en cuanto a tonos, qué preferencias hay?

—Hay grises en distintos tonos, blanco, jacquard negro combinado con rojo y mostaza o blanco y rojo y algunos rosas y tonos pasteles.

—¿Cuál es tu máxima satisfacción como diseñadora?

—Tener una clientela que se mantiene a lo largo de veintidós colecciones y conservar el mismo modelista y todo el personal que empecé conmigo. Somos un equipo integrado totalmente, con una responsabilidad que se mantiene desde el primer momento. Esta tarea exige un gran sacrificio y las prioridades económicas no son las personales sino las de la empresa. Actualmente, me preocupa el golpe que recibimos los argentinos con la desmedida importación. La gente no sabe que del exterior se traen los saldos y la calidad no es de ninguna manera comparable a la nuestra. Muy duramente, luego de probar, el público se está dando cuenta de esto pero lo pagamos caro todos, clientes y proveedores. Esto provoca un desgaste de energías aunque tiene su faz positiva, la gente vuelve a comprar donde lo hacía antes porque sabe que la calidad argentina es invariable y creo que esta lección nos hacía falta, nos ayudó a aprender ante la comparación inevitable.

ELIMINAR LOS PREJUICIOS

Beatriz Seco habla pausadamente y sin interrupciones sobre su actividad. Imprime a sus creaciones el sello de personalidad que le otorga la confianza en sí misma y un profundo conocimiento del mercado. Se inclina por utilizar siempre materiales nobles en sus prendas, telas que no se arruguen ni deformen, de buena calidad, a un costo medio para que resulten accesibles a la mayoría de las mujeres.

—A veces me sorprende porque veo un modelo mío de hace tres o cuatro temporadas que se usa por la calle. Eso me satisface ya que es lo que busco, que la mujer elimine prejuicios y use lo que le gusta. Mi ropa está esencialmente destinada a mujeres de treinta años para arriba, aunque hago una pequeña colección para jovencitas porque me gusta, pero es distinto, las adolescentes tienden a uniformarse y mis prendas buscan lo contrario.

—¿En cuanto a los suéters, qué línea predomina?

—Hay varias tendencias, son todos de pura lana, en jacquard, chalecos con bordados y mangas pegadas a mano. Algunos tienen hombreras suaves. Hay un modelo de chaleco que se



Seis creaciones de Beatriz Seco para la actual temporada otoño-invierno, que se caracterizan por su belleza y originalidad.

Los Argentinos... ¿Comen Para Vivir o Viven Para Comer?

Según un informe internacional, los argentinos comen mucho más de lo que deberían y lo hacen en forma desordenada. Prefieren la carne vacuna, las papas y todos los dulces, mientras dejan de lado verduras y hortalizas. Los excesos son perjudiciales para la salud, porque desequilibran la dieta ideal. El informe señala además que en Argentina parece que, en lugar de comer para vivir, se "vive para comer".



ducir el consumo del pan y todos los derivados del trigo fundamentalmente las pastas.

EL VINO CAPITULO APARTE

Un importante número de provincias argentinas hace un verdadero cultivo y "culto" de la vid. Esto se demuestra no sólo en la calidad que suelen tener muchos vinos argentinos, sino también en la cantidad de litros que anualmente se consume de este delicioso líquido.

En el país, el adulto medio toma 77 litros de vino al año, y esta cifra sólo es superada mundialmente en Italia, Francia y España, países en los cuales se consume anualmente un promedio de 90 litros "per capita".

de que difícilmente sobrealimentación sea sinónimo de nutrición, sino todo lo contrario. Al comer de más, generalmente la dieta deja de ser equilibrada porque se consumen ciertos alimentos "preferidos" en mayor cantidad, y eso hace que el organismo no reciba todo lo que debería, y por lo tanto, se desnutre.

En muchas ciudades argentinas, sobre todo Buenos Aires, es muy común la preferencia que se demuestra por las comidas rápidas, como por ejemplo hamburguesas, huevos fritos y papas fritas, sandwiches en general y postres. Esos son los típicos almuerzos "al paso" de la gran mayoría de empleados que no disponen de demasiado tiempo para hacer una comida más sana y completa.

Ese comer "a los apurones" es una de las tantas características alimentarias que existen en el país, y que es confirmada por el informe internacional cuando expresa que aquí se come en forma desordenada.

Pero por otra parte, mientras durante la semana el momento de comer dura apenas unos minutos y a veces hasta se obvia, los días libres son ideales para realizar todo tipo de excesos, que parecerían tomarse como "consuelo" por aquellos durante los cuales la comida pasó a segundo término y sólo hubo tiempo para minutos y dulces elaborados.

Así, sábados y domingos, muchas familias argentinas se reúnen específicamente para comer. Todo comienza a la mañana, con un opiparo desayuno, donde no faltan las deliciosas facturas, ni el pan, la manta y las mermeladas.

El almuerzo es también momento clave: desde suculentos platos de pastas, hasta apetitosos bifés, acompañados con todo tipo de aderezos, y por qué no un riquísimo postre casero para tomar con el café.

A la hora del té vuelve a reinar la gula, y lo mismo ocurre con la cena. El resultado de los conocidos y frecuentes fines de semana suele ser calmarlos para dolores de estómago, hígado y cabeza.

El problema de la mala alimentación de los argentinos es sin duda una cuestión que merece análisis. Se come en exceso, se come mal, se come a deshoras, en forma desequilibrada. La clave parecería radicar en comenzar a comprender que, de la buena alimentación depende en gran parte la buena salud, y también que se debe comer para vivir y no "vivir para comer".



Recientes estudios y estadísticas dadas a conocer por organismos internacionales sobre el tema de la alimentación, informan que el exceso y el desorden son dos de las características principales de la forma de comer de los argentinos.

Los investigadores coinciden con la idea de la gran mayoría de los dietistas de nuestro país, quienes afirman muy a menudo que el argentino, más que comer para vivir, "VIVE PARA COMER".

Mientras la Organización Especial de las Naciones Unidas para la alimentación (FAO) recomienda ingerir no más de 2.800 calorías diarias, un argentino medio consume cerca de 3.500 por día, lo que excede llamativamente el límite ideal.

Por otra parte, el argentino adulto también ingiere más proteínas de las que debería. La FAO aconseja un promedio de 60 gramos diarios, y los argentinos, en cambio consumen 105, prácticamente el doble.

Los hidratos de carbono (pan, pastas y todo tipo de dulces) también son ingeridos en cantidades alarmantes: casi medio kilo por día.

En cuanto a las grasas —muy perjudiciales por el colesterol y los problemas cardíacos en general—, el argentino medio consume unos 140 gramos al día, cantidad llamativamente elevada.

Los estudios de los organismos internacionales en alimentación señalan que, además de los excesos que habitualmente se cometen respecto de la calidad y cantidad de comidas ingeridas, otro serio problema existe en el país es el desorden con el cual los argentinos se manejan para

comer: no hay demasiado respeto por los horarios, muchas personas no toman desayuno, otros permanecen largas horas sin ingerir alimentos y algunos prefieren obviar directamente la cena.

LAS PREFERENCIAS

Según las estadísticas, la carne vacuna es el alimento más consumido por los argentinos, quienes suelen preferir un suculentito bife a cualquier otra comida.

Pero también son muy amantes de todos los hidratos de carbono, tanto dulces como salados y especialmente los elaborados.

Mientras la cantidad de verduras consumidas por un argentino adulto al año es prácticamente normal respecto de las que se ingieren en otros países, se registra una cantidad mucho más elevada de productos lácteos, ciertos tipos de frutas y cereales.



tuyen verdaderos manjares para los argentinos, tanto como sus predilectos bifés y todo tipo de carne vacuna.

El informe internacional revela que, durante el año, los argentinos consumen un promedio de 98 kilos de pan, 96 kilos de carne vacuna, 85 kilos de papas, 37 kilos de azúcar, 34 kilos de naranjas, 16 kilos de tomates, 12 kilos de carnes de aves, 11 kilos de manzanas, 10 kilos de carne de cerdo, 8 kilos de bananas, 8 docenas de huevos, 7 kilos de quesos, 6 kilos de arroz, 4 kilos de pescado y 10 litros de leche.

Las cifras son elocuentes y confirman los buenos consejos de médicos y dietistas: menos carne vacuna, más verduras frescas y hortalizas, y sobre todo, re-

Sin embargo, el vino no es la única bebida alcohólica preferida por los argentinos. También se toman importantes cantidades de whisky, todo tipo de cócteles, ginebra y ciertos licores.

Tampoco deben olvidarse los conocidos "vermouths", que siempre son acompañados de ingredientes comestibles previos a la comida principal. Esta costumbre, bastante arraigada en el país, es una de las tantas pruebas de los verdaderos excesos y desórdenes que hay entre los argentinos y su relación con los alimentos y las bebidas.

MALA NUTRICION POR LOS EXCESOS

La dietología moderna entien-



La papa, en las más diversas formas de preparación, es la verdura que más consumen los argentinos. En cuanto a las frutas, se prefieren ante todo las naranjas, las manzanas y las bananas.

El pan es otro de los alimentos más consumidos. Y no puede dejarse de mencionar la especial predilección que existe por todos los productos de panadería, a saber: facturas, masitas, tortas y postres en general, que consti-

Hoy, Sacones y Blazers

DIRECCIONES
Carla Borghese, Arroyo 889
Beatriz Seco, Warnes 87

PRODUCCION
Graciela Zito



Un elegante sacon de estilo escocés, realizado en la gama del celeste y del gris. Es de línea robe, con grandes bolsillos en los costados y un lazo que ata a la altura de la cintura.



Una prenda ideal para ocasiones importantes: sacon de gabardina blanca, de línea muy suelta, que posee solapas anchas y abrocha con dos botones al frente. Elegante, muy femenino y original.



Este sacón es de color bordo y posee mangas ranglan. Un cinturón realizado en la misma tela de la prenda la ajusta en la cintura. Acompañan botas cortas.



Realizado en color negro, este sacón tiene ribetes en raso del mismo tono, solapas chicas y hombreras. Los puños son volcados.



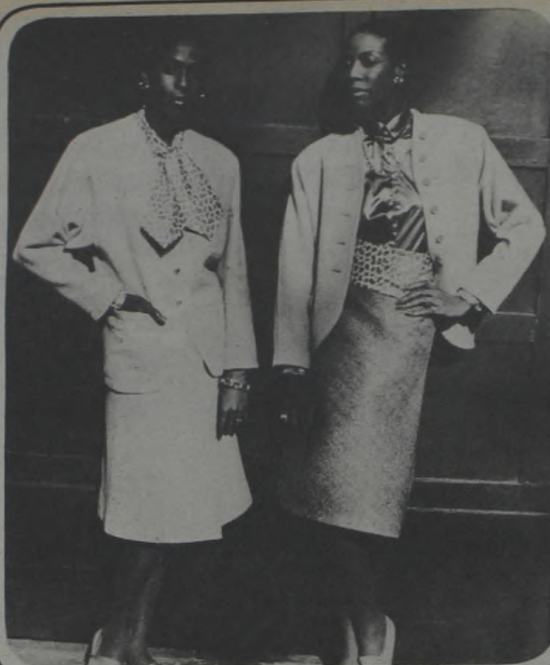
De estilo muy deportivo, un sacón tipo campera, con trabas en el cuello y los puños, y un cordón que ajusta en el ruedo.



Un blazer cuadrille en negro y beige. Es de línea clásica, cruzado, y posee solapas pequeñas.



Vestido enterizo, estilo túnica, adecuado para mujeres de toda edad, pero en especial para quienes deseen seguir la moda actual, con buen gusto y moderación. La prenda, con escote bote, mangas largas y falda de mucho ruedo, está indicada especialmente para las estaciones intermedias, ya que se diseña en franelas o lanillas. Puede llevarse también con un chal de seda.



Dos sobrios y elegantes tailleurs, acompañados por blusas y finos pañuelos de seda, con diferentes motivos. La blusa, preferentemente diseñada en seda y de corte refinado, será la prenda básica del guardarropa invernal. Es ideal, como ilustra esta foto, para combinar con conjuntos de chaqueta y sacos y también con pantalones.



Un modelo del diseñador Roberto Capucci, de última moda en Europa. Se trata de una falda recta y superpuesta, cuya cintura está remarcada por una faja. Las mangas son de estilo murciélago y los hombros marcados.



NOVEDADES, IDEAS Y SUGERENCIAS



El pantalón sigue siendo la prenda indicada para las más jóvenes. Se preferirán rectos, sin botamangas y acompañados por una remera, sobre la cual se lleva una chaqueta, de lana o tela impermeable.



Un tailleur compuesto por un saco con espaldas marcadas, solapas alargadas y mangas amplias. Se complementa con un par de bermudas, prenda que tiene gran éxito en Europa. Ideal para las más jóvenes.



Suéter, Vestido Corto y Osito Para el Bébé



MINIMOLDES ★ TEJIDOS

★ ACCESORIOS ★

250 gr. amarillo; 100 gr. rosa y 100 gr. verde; todas lanas de 4 hebras; una ag. de crochet N° 2½. Para 6-9 meses.

M. Punto: picar la ag. en cada m. de base, enganchar la hebra formando 1 m., con 1 laz. cerrar las m. de la ag.; **P. Vareta:** 1 laz. sobre la ag., enganchar la hebra formando 1 m., con 1 laz. cerrar 2 m. de la ag. con otra laz. cerrar las m. restantes.

Para cada cuadrado tejer: con amarillo 1 c. de 6 m. y cerrar en círculo. Dentro de este círculo tej.: * 3 v., 1 c. al aire *, repetir de * a * veces; 2ª vuelta: con rosa, como la 1ª vuelta, pero aum. un grupo de 3 v. en cada esquina; 3ª vuelta: con rosa como la 2ª vuelta; 4ª vuelta: con verde, como la 2ª vuelta; 5ª vuelta: con verde, como la 2ª vuelta; 6ª vuelta: con amarillo, como la 2ª vuelta. Cortar la hebra y rematar.

Espalda: Tejer 4 cuadrados, unirlos entre sí y tejer todo alrededor con amarillo 6 h. de m.p.

Delantero der. Tejer 2 cuadrados. Unirlos entre sí y tejer todo alrededor 6 h. de m.p. con amarillo, dism. para el escote en cada h.: 3 m., 2 veces 2 m. y 1 m. Delantero izq. Tejer como el delantero der., invertido.

Mangas: Tejer con amarillo 1 c. de 30 m. más 1 m. para dar vuelta y tej. en m.p. aum. 1 m. a cada lado cada 1½ cm. aproximadamente. A los 20 cm. de largo total cortar la hebra y rematar.

Planchar el tejido ligeramente por el revés. Coser todas las costuras y colocar las mangas en las sisas. Terminar todos los bordes con rosa así: * 1 m.p. en la 1ª m. de base, saltar 1 m. de base, 3 v. en la m. de base sig. *, repetir de



* a * toda la h. Cortar la hebra y rematar. Con hebras rosa formar 2 cordones y colocar uno en cada extremo para atar.

GORRITO

Tejer 4 cuadrados. Unirlos en-

tre sí así: 3 para el borde delantero y 1 para el centro atrás y terminar todos los bordes con rosa como se indicó para la batita. Con hebras rosa formar 2 cordones y colocarlos uno en cada extremo para atar.

He aquí un modelo de minivestido-suéter "geométrico" que se lleva con medias "sport". Completamente recto, bordeado con un fino punto elástico, este vestido se debe tejer con agujas N° 3 o a máquina, con un hilo blando.

Materiales: 2 ovillos col. rosa; 2 ovillos col. violeta; 1 ovillo col. ocre; 8 ovillos col. rojo.

Agujas del N° 3.

Puntos empleados: Jersey - Elástico 1/1.

Muestra: 10 cm. x 10 cm. - 22 p. y 28 v.

● EJECUCION

Espalda - Delantero (salvo escote)

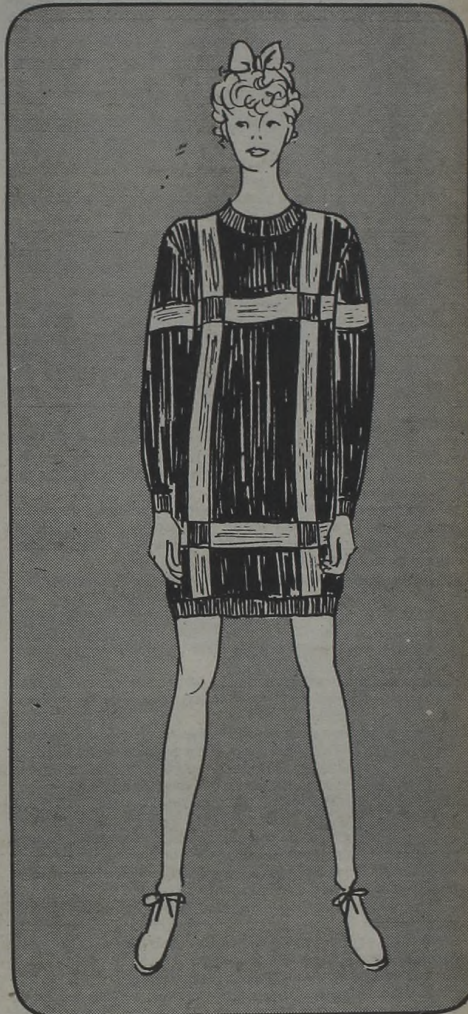
Con las agujas N° 3, se montan 116 p. y se tejen 4 cm. de punto elástico 1/1 col. violeta y luego se continúa en punto de jersey, haciendo 25 p. rojo, 11 p. rosa, 44 p. rojo, 11 p. rosa y 25 p. rojo. (*) A 10 cm. de altura, se emplea la lana ocre y se trabaja de la manera siguiente: 25 p. ocre, 11 p. violeta, 44 p. ocre, 11 p. violeta y 25 p. ocre, durante 5 cm (14 v.). Luego, se continúa como antes (*) y se vuelve a hacer una raya ocre a 45 cm. después de la primera.

Sisa: Se disminuye, a cada lado, 4 p. y 4 veces 2 p.

Escote delantero: 12 cm. después de la segunda banda ocre, se cierran los 26 p. del centro y luego, a cada lado, 3 veces 2 p. Quedan 27 puntos.

Escote espalda: 17 cm. después de la segunda banda ocre, se cierran los 26 p. del centro y luego, a cada lado, 3 veces 2 p. Quedan 27 p.

Hombros: Se cierran los 27 p. que quedan a 22 cm. después del comienzo de las sisas.



Mangas: Se montan 52 p. y se tejen 4 cm. a punto elástico 1/1 col. violeta. Se continúa en jersey col. rojo, aumentando, a cada lado, 16 veces 1 p., cada 6 v. Se tienen 84 p. Se hace una raya ocre a 37 cm. después del punto elástico. A 40 cm. después del

punto elástico, se forma la sisa, cerrando, a cada lado, 4 p., 9 veces 2 p., cada 4 vueltas, 4 veces 2 p. y los 24 p. que quedan en una sola vez.

Escote: Se recogen 152 p. y se tejen 12 v. (4 cm.) a punto elástico 1/1 color violeta.

PUNTOS EMPLEADOS: Punto elástico 1/1: "1 p. der., 1 p. rev.". **Punto de Fantasia:** 1ª vuelta: "1 p. der., 1 p. rev., 1 p. rev., 3 p. der.", se termina por 1 p. rev., 1 p. der., 1 p. rev. 2ª vuelta: y todas las vueltas pares: Se trabajan los puntos como se presentan. 3ª vuelta: "1 p. rev., 1 p. der., una hebra, 1 sujeta doble (se pasa 1 p. al der., sin hacer, se tejen los 2 p. siguientes juntos, al der. y se pasa el p. sin hacer sobre el p. obtenido), 1 hebra, se termina por 1 p. rev., 1 p. der., 1 p. rev. Se vuelve a empezar por la primera vuelta. **Punto bajo:** "Se clava el ganchillo en 1 p., 1 hebra, se saca un bucle, 1 hebra y se pasa a través de los dos bucles del ganchillo". **Punto de cangrejo:** se hace 1 v. de punto bajo trabajando de izquierda a derecha, en vez de derecha a izquierda.

MUESTRA: Punto de fantasía. 10 cm. — 22 p. y 28 v.

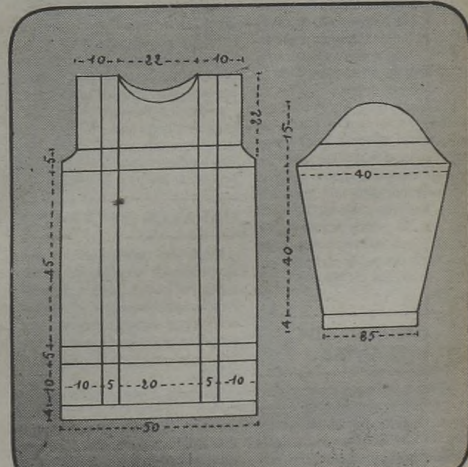
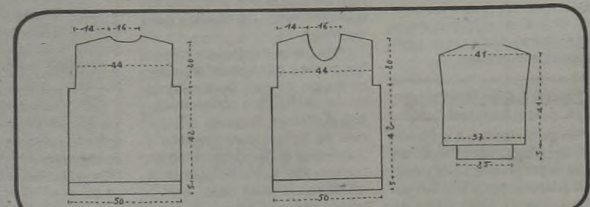
EJECUCION

ESPALDA: Se montan 111 p. con las agujas N° 3½ y se tejen a punto elástico 1/1. a 5 cm. de altura, se continúa en punto fantasía con las agujas N° 4. a 47 cm. de altura total, se forman las sisas, cerrando, a cada lado, 6 p. A 67 cm. de altura total, se forman los hombros, cerrando, a cada lado, cada 2 v.: 3 veces 10 p. Simultáneamente, a la 2ª disminución de hombro, se forma el escote: se cierran los 29 p. centrales y, por el lado del escote, 1 vez 5 p.

DELANTERO: Se trabaja como la espalda. A 57 cm. de altura total, se forma el escote, cerrando los 11 p. centrales y se termina cada lado separadamente, cerrando, por el lado del escote, cada 2 v. 4 p., 4 veces 2 p. y 2 veces 1 p. Luego, se termina como la espalda. Se hace el otro lado encarado.

MANGAS: Se montan 55 p. con las agujas N° 3½ y se tejen a punto elástico 1/1. A 5 cm. de altura, se continúa a punto de fantasía con las agujas N° 4 y se reparten 26 aumentos en la primera vuelta. A 26 cm. de altura total, se aumenta, a cada lado, 5 veces 1 p., cada 4 cm. A 46 cm. de altura total, se cierran, a cada lado, cada 2 v., 4 veces 6 p. y luego el resto de los puntos en una vez. Se hace una segunda manga idéntica.

MONTAJE: Se unen la espalda y el delantero por las costuras de los lados y de los hombros. Se cierran las mangas y se montan. En todo el escote, se hace una vuelta de punto bajo, con el ganchillo, y una vuelta de punto cangrejo.



Un León, un Lobo, un Chacal, un Cuervo y un Camello

Abdul lah Ben Almocaffa

Cuéntase que un león vivía en un bosque que daba a una carretera transitada por mercaderes de ganados. Lo servían tres asistentes: un lobo, un chacal y un cuervo. Cierta día pasaron unos pastores que llevaban, junto con sus ganados, una tropa de camellos para la feria. Un camello zaguero, tentado por la exuberancia de la vegetación simuló estar cansado y en un descuido del pastor entró al bosque.

A medida que iba paciendo a sus anchas, saboreando la hierba fresca y abundante, iba internándose poco a poco en el bosque, sin rumbo, eligiendo los lugares mejores, cuando de repente se encontró ante la guarida de un león.

—¿De dónde vienes?— preguntó el león, echándole una mirada escudriñadora.

Asustado el camello por el sorpresivo encuentro, contestó temblando:

—Vengo de la carretera real.

—¿Qué buscas en estos lugares?

—Algo que comer, pues el pastor me tenía muerto de hambre. Por eso he venido a refugiarme en el dominio del rey de las selvas.

—Bienvenido, entonces. Veo que son buenas tus intenciones; por lo tanto, desde hoy entras bajo mi protección. Tienes el prado y el bosque a tus anchas. Además, mi reino te ofrece tranquilidad, abundante alimento y grata compañía.

Así permaneció el camello contento y feliz, mucho tiempo en el reino del león; pero un día sucedió que éste, al salir a cazar, como de costumbre, se vio interceptado por un elefante de tamaño gigantesco, que se trabó con él en sangrienta lucha. A decir verdad, nunca el león se las tuvo que ver con un adversario tan temible y fuerte. Después de una pelea a muerte, que transcurrió en medio de bramidos y berridos atronadores, se retiró el león de la lid, derrotado y ensangrentado, pues los colmillos del gigante le habían dejado mal herido. En la retirada hasta su madriguera se veía a lo largo del camino un hilo de sangre. No bien hubo llegado, cuando cayó postrado por el dolor y apesadumbrado por la vergüenza de la derrota. Y así permaneció muchos días sin poder moverse ni salir a cazar.

En cuanto a sus ayudantes, el lobo, el chacal y el cuervo, no sabían qué hacer, pues no tenían qué comer; y estaban hambrientos, puesto que vivían de las sobras del león. Enterado éste de la desesperación de sus gentes, mandó a llamar a los tres y les dijo:

—Os veo, compañeros, muy tristes y preocupados y, sobre todo, con mucha hambre.

—Es verdad lo que dices— contestaron todos a la vez—, pero esto no nos preocupa tanto como tu enfermedad. ¡Ojalá halláramos qué cazar para mitigar tu hambre o encontrar un remedio para curar tus heridas!

—No dudo de vuestra buena voluntad, pero no obstante ello, conviene que salgáis a buscar alguna caza en el bosque, pues dijo el sabio: "Quien busca, halla".

Se retiraron y fueron a una cueva a deliberar sobre lo que convenía hacer para evitar una salida peligrosa, ahora que los animales saben la gravedad del rey de la selva. Después de largas discusiones, arribaron a las siguientes conclusiones: "Ese herbívoro (refiriéndose al camello) es un intruso entre nosotros y extraño a nuestra clase; aconsejemos al león que lo sacrifique, así su carne nos servirá durante media luna". El chacal, después de rascarse un poco las orejas, reflexionando, dijo:

—Creo que nuestra propuesta ocasionará un gran disgusto al león, porque bien sabemos que tomó al camello bajo su protección, y todo cuanto un león promete, siempre se cumple.

—¡Bah!—graznó el cuervo—. Yo sabré convencer al león y hacerlo entrar por el aro.

Dicho esto, salió de la reunión y tomó vuelo hasta la cueva del enfermo. Cuando llegó, éste le preguntó:

—¿Qué noticias buenas nos traes, amigo cuervo?

—Nada bueno, señor. Tú sabes que la caza se hace cuando el cazador dispone de fuerza y buena vista. En cuanto a nosotros, ya no nos quedan, debido al hambre, brisa para andar ni vista para buscar.

PROTECCION CONTRA LA PIRATERIA

Ran Data, una sociedad australiana cuya sede se encuentra en Perth, presentará en el mercado un aparato destinado a prevenir los actos de piratería en informática y que podrá ser utilizado, en particular, en el campo de la televisión por cable.

El sistema consiste en codificar las informaciones a su salida del emisor del sistema informático para luego, descodificarlas al llegar al receptor; dicho sistema funciona mediante una "caja mágica" hecha de material "hardware". Así se puede transmitir en forma absolutamente confidencial, tanto por cable como por satélite, cualquier información televisada.

BARRERAS DE PLANTAS

¿Cómo proteger los bosques contra los incendios? Un grupo de investigadores norteamericanos de Los Angeles encontró la respuesta. Estos científicos pro-

ponen planear en los bosques 14 plantas que resisten al fuego, descubiertas por ellos. Las plantas no se inflaman. Atacadas por el fuego, se oscurecen sin arder.

Varias de ellas tienen raíces profundas y sirven, al mismo tiempo, para retener los suelos. Plantadas a intervalos regulares, podrán formar barreras que ningún incendio podrá atravesar. Entre estas plantas inflamables figuran la hiedra y el romero.

PARA LOS DISTRIDOS

Cada año, centenares de miles de distraídos se dejan robar sus autos por olvidar la llave de contacto en el tablero del coche. Para solucionar este problema, una empresa norteamericana pidió a sus ingenieros que estudiaran el asunto.

Entre los diversos sistemas retenidos, se eligió el del "zumbido mecánico". Se trata de un minúsculo aparato que emite un zumbido cuando el auto se detiene y la



Ante tan serias dificultades, hemos hallado una solución favorable, que, si merece aprobación del Rey, la ejecutaremos en el acto.

—Veamos cuál es.

—Quiero referirme a ese camello, ese herbívoro extraño a nuestra clase. Vive entre nosotros sin que nos sirva para nada; ninguna utilidad nos reporta su compañía. ¿Para qué, entonces, vale ese rumiante? ¿Nos defiende, acaso, de algún ataque? ¿Cuándo ha traído alguna presa para el Rey? Su presencia en el bosque nos perjudica, pues más de una vez nos ha ahuyentado la caza, dejándonos todo el día sin comer.

Las palabras del cuervo encolerizaron al león y, no pudiéndose contener, replicó:

—¡Estás en un grave error, ave ingrata! Tu comprensión es tan flaca como tu carne. Tu razón está lejos de la verdad y de la piedad. No creí que fueras tan audaz como para atreverte a decir en mi presencia palabras tan desatinadas, sabiendo que tomé al camello bajo mi protección. ¿Ignoras, por ventura, que no hay caridad mayor que la de proteger y salvar al perseguido, dar seguridad y refugio a los débiles e indefensos? A ese rumiante le prometí albergue y protección, y nunca faltaré a mi palabra.

CURIOSIDADES TECNICAS Y CIENTIFICAS

llave continúa en el tablero. El zumbido cesa cuando se saca la llave.

TECNICA POLICIAL

Como los "gangsters", las plantas pueden ser identificadas por sus impresiones digitales. Estas impresiones son recogidas sobre un papel cromatográfico que revela las líneas características de una especie dada.

Cuando se cruzan dos especies, las impresiones del híbrido son una mezcla de las de sus padres, lo que permite a los botánicos reconstituir el "árbol genealógico" de una planta cuyos antepasados desconocían.

ALGAS DE PLASTICO

Uniendo lo estético a lo útil, los ingleses protegen sus playas del sur con algas artificiales de plástico. Al parecer, éstas son tan eficaces como las algas naturales

para amortiguar las olas y detener la erosión.

En primer término, estas algas de plástico fueron experimentadas en Dinamarca. Gracias a ellas, las playas ganan un metro de arena cada 18 meses.

MISSION OCEANOLÓGICA

Una misión del Centro Oceanológico de Bretaña (COB) explorará en Mayo/Junio de este año una zona del Pacífico cercana al islote de Clipperton (Francia), dentro de una campaña de descubrimiento de nódulos polimetálicos.

Hace unos meses, científicos franceses y norteamericanos encontraron en seis puntos de la dorsal del Pacífico concentraciones sulfúricas, notables diferencias de temperatura acuática y anomalías en la composición en manganeso. E, inmediatamente, relacionaron tales datos con el descubrimiento, hace tres años,

—Todo lo que el Rey me dice lo sé y es gran verdad, pero Su Majestad no ignora que uno debe sacrificarse para salvar la familia; que la familia se sacrifica en bien de la tribu, y ésta en salvación del pueblo; mas, el pueblo que ama en verdad a su Rey, se sacrificará por él. Ahora bien: Tú estás imposibilitado para defender el reino con la fuerza que solías tener, y todo por falta de alimentos adecuados. Yo sabré cómo librarte de esa alianza con el camello, sin que faltes a tu palabra. Verás, señor, cómo el camello, en persona, vendrá a ofrecerse, en holocausto de tu amistad.

A esta altura del discurso, y acosado el león por el hambre y la debilidad, no dijo nada; lo que el cuervo interpretó como un signo de asentimiento. Entonces voló hacia donde estaban los camaradas y les contó que todo lo había dejado preparado.

—Nos reuniremos todos, inclusive el camello, en presencia del león. Le hablaremos condolidos de su desgracia y de su dolor, y le manifestaremos nuestra pena y preocupación por sus heridas, que no se curan todavía, y después de este preámbulo, nos ofreceremos diciendo cada uno al león: "Señor, si mi carne sirve para mitigar tu hambre, gustoso y sumiso me ofrezco para el sacrificio". Entonces los dos restantes le reprimirán y le harán ver lo dañosa que es su carne y, por lo tanto, la inutilidad del sacrificio. De este modo nos salvamos los tres y lo dejamos al león satisfecho.

Hecha la trama fueron a invitar al camello para que los acompañara a visitar al león. Una vez allí reunidos, abrió el cuervo su boca y graznó en tono lastimero:

—Veo, señor, que te hallas muy débil y con urgente necesidad de buena alimentación. Nosotros tenemos derecho más que nadie a ofrecerte nuestra vida, pues por ti hemos vivido bien hasta hoy. Si nuestro Rey perece, nosotros no podremos sobrevivir a él, porque siempre estaremos expuestos a ser perseguidos. Por lo tanto yo, el cuervo, conservando mis cinco sentidos, ofrezco con toda buena voluntad mi cuerpo para alimento del Rey, si él se digna aceptarlo.

—¡Cállate!—aullaron simultáneamente el lobo y el chacal—. Tú no alcanzarías para un solo bocado; además, tu carne es despreciable, por eso no la comen los hombres.

—En cambio yo—gimió el chacal— alcanzo para un almuerzo completo; me ofrezco con todo gusto para mitigar el hambre de nuestro Rey.

—¡Bah!, ¡bah!—interrumpieron el cuervo y el lobo—. Eres sucio y tu carne es hedionda; el estómago del Rey no te aguantaría.

—Yo no lo soy!—exclamó el lobo—. Mi carne sirve para una cena del Rey.

—Los médicos dijeron—objetó el chacal—, que quien desee morir coma carne de lobo.

Cuando le tocó el turno al camello, éste creyó que si se ofrecía como sus compañeros, éstos saldrían en su defensa con alguna excusa, como para ellos la tuvieron, y no tuvo inconveniente en acercarse al lecho del enfermo y decirle cortésmente:

¡Oh, mi querido protector! En mi carne hallarás tu satisfacción. Con ella podrás mantenerme varios días hasta tu restablecimiento. En cuanto a mis estómagos, son muy limpios y mi lomo tiene carne tierna, apropiada para enfermos. Ofrezcome para que me comas y hagas comer a tus amigos y servidores. Te entrego mi vida sin condiciones, pues fuiste muy bueno y caballero conmigo; actitud que sólo se paga con un sacrificio oportuno como éste.

—¡Muy bien, muy bien!—respondieron los conspiradores—. Nuestro hermano el camello es el único que reúne las condiciones necesarias para salvar la vida del Rey.

Y con toda la furia de los hambrientos, asaltaron al camello y lo mataron. Su carne fue repartida, después, de acuerdo al código establecido por el león.

Este cuento integra el volumen de relatos titulado "Cállate y Dimna", leyendas orientales traducidas por José E. Guralieb, en edición de HACHETTE, con cuya autorización se publica.

cias a la cual una herida se cicatriza en 20 minutos.

Los investigadores de la Queen's University de Kingston comprobaron en esa ocasión que algunas frecuencias electromagnéticas estimulan la producción de colágeno, una proteína que constituye el tejido de las fibras conjuntivas. Este descubrimiento les sugirió la idea de investigar acerca del modo de cicatrizar las heridas eléctricamente.

La única diferencia entre el vendaje nuevo y el vendaje normal consiste en la presencia de delgados electrodos en el interior del mismo, conectados con un generador de ondas de alta frecuencia. Expuesta al efecto del campo electromagnético, la herida se cicatriza en 20 minutos, mientras que hubiera tardado dos días con un vendaje normal.

El vendaje no tiene ningún efecto secundario sobre los animales de laboratorio, pero los ensayos se proseguirán antes de su utilización experimental sobre seres humanos.

CURA ELECTRICA

Debido al estudio de los efectos de las frecuencias radiales sobre los pájaros realizado para desembarazarse de estos últimos en los aeropuertos, un grupo de especialistas canadienses inventó una... cura eléctrica gra-

VIDA Y MILAGROS DE LA CIUDAD

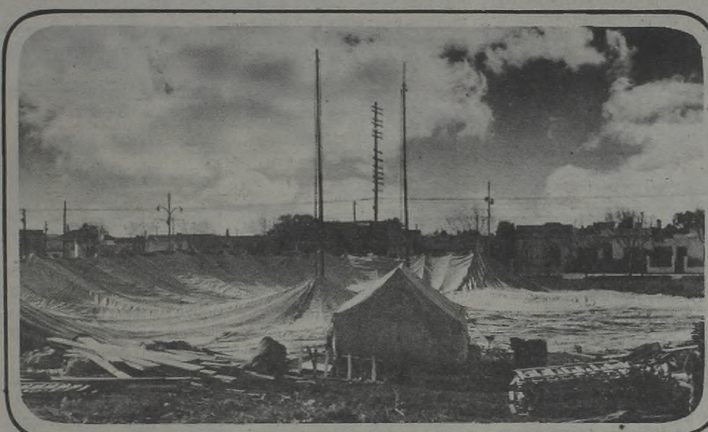
El circo, magnético imán que atrae a grandes y chicos, tuvo su época de esplendor desde los lejanos días de la colonia, hasta el primer cuarto del presente siglo. Fue cuna del teatro argentino y semillero de notables artistas, desde Frank Brown a Sofía Bozán, sin olvidar a los Podestá, Luis Sandrini, Enrique Serrano y tantos otros.

A veces ingenio, otras sátira, poético siempre, el circo criollo nació imprecisamente a fines del siglo pasado. Para algunos fue Joaquín Oláz Gacitúa en 1786 el iniciador de este arte en época del Marqués de Loreto. Para otros fue Arganda, en 1757, con sus espectáculos de acrobacia en el coliseo de Aguilar y Sacomano, junto al jugador Joaquín Duarte, en 1776, levantó su circo en unos terrenos cercanos al Teatro de la Ranchería. O 1884, año en que en el circo de los Podestá se impuso como segunda parte del espectáculo la representación de una obra dramática. Fue Juan Moreira, de Ricardo Gutiérrez, y hasta el propio autor descreyó del éxito que tendría su libro representando en un picadero de circo con pantomimas.

Lo cierto es que aunque su ubicación en el tiempo no tiene día y hora exacta, éste género fue cuna del radioteatro y punto de partida del teatro nacional.

Bullangueros, coloridos, atrevidos, se mezclaban los carromatos entre el gentío de los pueblos, para verlos llegar con su bagaje de chistes, acrobacias y juegos con los que alegraban especialmente a los habitantes de las aldeas y pueblos del interior. Más de trescientas cincuenta carpas se repartían por todo el país al iniciarse el siglo, especialmente en los lugares adonde no llegaba la radiofonía.

No sobrevivieron, se prolongaron en otras variantes que rescataron algunos trucos y números, pero el circo criollo, bastión de un arte auténticamente nacional, quedó prendido en el recuerdo de algunos caminos polvorientos por donde año a año solían pasar



Se alza la carpa del circo y el pueblo eleva su fantasía al cielo: una imagen tierna y siempre grata.

con su magia los errantes carromatos multicolores.

LOS PRECURSORES

Las primeras troupes de trashumantes arribaron a Buenos Aires entre 1865 y 1875, en su mayoría italianos y franceses. Eran familias integras las que actuaban. Se atribuye a los Scotti, socios de los Podestá, haber dado nacimiento al teatro nacional desde el picadero.

El primer circo que se levantó en la ciudad fue Arena y se instaló en el primitivo teatro Politeama. A él le sucedieron los hermanos Ghigliotti en el viejo Teatro San Martín, que luego sería escenario del mítico Frank Brown

o Fran Bol como le decían los pibes.

Desde Anselmi a Rafetto, Chiarini, Amato, Casali, Cayafó, los Podestá hasta Dringue Farias, Sandrini o Lucho Sosa fueron puntales que mantuvieron la jerarquía de este espectáculo mientras la ciudad comenzaba a emerger de su arquitectura colonial para transformarse lentamente en una metrópoli que sepultaría a aquellos que la hicieron reír transmitiéndole vida.

Bajo las carpas se tejieron fantasías que iluminaban las sonrisas de los payasos y del heterogéneo público que protestaba, silbaba, aplaudía o reía a carcajadas mientras vendedores ambulantes ofrecían tortas fritas, indiferentes a las exhibiciones de hombres y animales que hacían su oficio sobre la pista. Alguien recuerda la hilaridad que provocó Frank Brown en la platea el mismo día que murió su hija, o la suspensión de "Regalo de Bodas", una parte del programa de un circo afincado en Tucumán, porque ese día la que hacía el papel de novia había dado a luz. Y allí nació Lucho Sosa que luego haría carrera en el radioteatro.

Juan Farias recordaba los largos recorridos que hacían a bordo de un tren con la compañía de los Podestá.

—¡Qué inolvidables aquellas travesías! Para comer se preparaban grandes ollas de puchero, buena parte del cual se perdía por el balotero de los vagones. Pero la creatividad de los argentinos pudo más. Se metía en la olla, verticalmente, un trozo de riel. Al tener una rompiente, el caldo no se volcaba.

PAYASOS Y ESTRELLAS

En el picadero se generó la sa-



Frank Brown y su compañía, durante una gira al Brasil que el artista inglés cumplió hacia 1898.

Franco; Luis Sandrini y Olinda Bozán entre otros.

Los circos proliferaron y se ubicaron en el Retiro, en la Plaza Mayor, en el "hueco" de la Fidelidad; en la Plaza de los Toros y en La Alameda.

En 1827 se ubicó en la manzana comprendida por las calles Córdoba, Viamonte, Uruguay y Paraná, un circo con capacidad para mil quinientas personas, donde además funcionaba un restaurante y un teatro de verano. Fue el más grande y el primero con instalaciones propias construidas por el inglés Santiago Wilde, radicado en Buenos Aires.

En 1882 los Podestá inauguraron el circo Humberto Primo en la calle homónima. Allí nació el auténtico circo criollo y Pepino el 88, allí se gestó el auge de un espectáculo trashumante y bohemio que brilló en la ciudad y en las más remotas aldeas con ironías y versos ingeniosos. Desde su picadero se rescataron obras dramáticas de Florencio Sánchez, Gregorio de Laferrere y Roberto Payró, que darían nacimiento al teatro. Por eso el circo criollo no ha muerto, su herencia de aquella época de oro de principios de siglo siguió su camino acomodándose a las transformaciones del progreso.



Los números con animales siempre fueron atracción en el circo.



Frank Brown, con el legendario traje de payaso que lo inmortaliza.



M.A.L. (Bragado)

Dulce, cordial y bondadosa. Tiene sagacidad para acaparar la atención de los demás. Vas camino de una buena evolución. Debes tratar de vencer cierta tendencia a dejarte estar.

D.G.M.T. (Villa Martelli)

Conciliador, amable y dulce en la intimidad, pero indiferente y desinteresado frente a toda idea de organización y de disciplina social. Demasiado atado a los padres, que lo hacen consentido y mimado.

M.P. (Capital)

Una buena asimilación intelectual, un grado normal de sociabilidad, con simpatía y cordialidad seductoras y finura para halagar la vanidad ajena y también hacerse querer. Animado de prudencia y reserva. Es constante en los afectos. La actividad y la voluntad consciente logran vencer una cierta tendencia a dejar para más tarde, lo que se puede hacer hoy. Posee sentido artístico y especial aptitud para los idiomas.

N.B.B. (Capital)*

De carácter un poco explosivo, que trata de autocontrolar, compensando cierto grado de timidez.

dez. De reflexión dura para acometer empresas, planeando la intención.

R.F. de De B. (Martínez)

La muestra analizada nos revela a un sujeto con carácter espontáneo y natural, que no puede prescindir de la convivencia y el diálogo, aunque a veces por una actitud recelosa frente a la sociedad, actúa de manera algo huidiza, tendiendo a la soledad. Es dócil, fácil de inducir y bastante crédulo. Emplea las cosas con entusiasmo, pero cierto cansancio hace que decaiga en el intento. Problemas circulatorios.

H.I.S. (Wilde)

La muestra analizada nos revela a un sujeto que ha adquirido independencia de criterio, que no vive pendiente de los demás, poco influenciado, de pensamiento subjetivo y filosófico.

Tiene rapidez de comprensión y asimilación, con capacidad de observación y análisis.

La ternura no manifestada un espíritu polémico y un cierto grado de inhibición y timidez, son barreras para una correcta evolución psicológica en una personalidad desarrollada culturalmente.

De sociabilidad pulcra, pero calculada. Es amable pero en forma activa.

Es apto para puestos de jefatura y para el estudio de la filosofía.

"El principio de toda sabiduría, está en saber dudar" (Unamuno)

M.A.P. de A. (Mar del Plata)

Por la excitabilidad del carácter es de espíritu contradictorio y difícil de comprender, pudiendo manejar con toda habilidad la capacidad de adaptarse a distintas circunstancias sin tomar partido por ninguna.

Puede ser impenetrable y loquaz, aunque esto último con cierta agresividad y réplicas alardadas. Alternativamente terca o influenciable.

M. del R.A. (Mar del Plata)

La actitud defensiva y cerrada, frente a los extraños, con cierta hostilidad otorgan carácter introvertido, callando un secreto cuando es necesario.

Amabilidad vendedora, con capacidad para negociar con habilidad y mañana, dotan al sujeto para la actividad comercial, con planeamiento de las metas a lograr, con astucia y poca autenticidad.

Nora (Cap.)

Los estados de ánimo cambiantes, a veces algo caídos y a veces algo exaltados, acarrearán falta de continuidad en los propósitos y en la conducta.

A veces los acercamientos se realizan en forma prudente y otras guardando exagerada distancia de los demás.

Contradictorio por naturaleza, puede mandar o imponerse u obedecer.

La voluntad también fluctuante, emplea las cosas con desánimo, luego se entusiasma, para volver a decaer.

Trate de vencer todas estas tendencias y llevar una línea de conducta más coherente y estable. Es fundamental para formar, nuevamente pareja.

Las personas que deseen un análisis grafológico de su personalidad, deben remitir una carta de no menos de seis renglones, con los datos personales y la firma completa, a nombre de Dora Canela de Miranda, Revista de la Mujer, Azopardo y Garay (1063) Buenos Aires.

Para consultas particulares llamar al tel. 802-3632 de 17 a 19 horas.

HOROSCOPO SEMANAL

Por Lily Sullos



Aries

Amor: pequeños inconvenientes por diferencias de opiniones que en realidad nada tienen que ver con el amor... Cuida su imagen de "mujer romántica".

Finanzas: gastos por razones familiares, aunque usted los hará con verdadero gusto: posible reunión. El mejor día es el 15.

Salud: dificultades en digerir grasas y dulces, ¡cuidado!



Taurus

Amor: roces por celos... Justificados o no, procure no dar motivos a ellos y tampoco exagere las apariencias. Antagónicos y desafío entre la pareja, ¡cuidado!

Finanzas: un proyecto suyo, muy bueno, pero aún no maduro para realizarlo, la preocupará, viendo otras personas un poco más adelantadas.

Salud: molestias respiratorias, garganta-nariz.



Géminis

Amor: los días 10-11 se prestan para un hermoso acercamiento. Semana para la pasión, magnetismo, apta para reconquistar terrenos perdidos...

Finanzas: mejoran mucho, posible recuperación de algo que usted mandó a arreglar o la adquisición de algo nuevo y muy útil. El 15: negativo.

Salud: cuídese como nunca de los resfriados, pulmones en peligro.



Cáncer

Amor: semana excelente, usted se siente plena y segura de su poder magnético. Puede aprovechar los días 13-14 para un reencuentro.

Finanzas: protegidas, pero más bien las de menor importancia. Compras útiles para la casa; un regalo de parte de una amiga de gran sentido práctico.

Salud: conviene medir la cantidad de dulces y carbohidratos.



Leo

Amor: interferencia familiar en sus asuntos de pareja. Conviene ser más cerrada y discreta que nunca... Los días 13-14 traen discrepancias.

Finanzas: conviene esperar un poco más con cierta compra que usted planeó. También las mudanzas, refacciones, o gastos mayores requieren mayor reflexión, intereses.

Salud: buena, fuerza y recuperación.



Virgo

Amor: esta es una semana con ciertos inconvenientes por la tendencia a discutir. ¡Si quiere conservar el clima agradable en la pareja, evite la palabra dinero!

Finanzas: inconvenientes por instalaciones, gastos y disgustos, pero el saldo será positivo: usted tendrá lo que hace tiempo quiso.

Salud: molestias respiratorias, picazón.



Libra

Amor: los 10-11 y el 12 traen la Luna en Libra, brindándole lo mejor en el plano sentimental. Procure aprovechar estos días para mejorar su imagen...

Finanzas: semana dinámica, usted podrá poner al día muchas tareas atrasadas y también deudas. Recuperación de algo importante para su trabajo.

Salud: mejora, pero cuídese de excesos de dulces.



Escorpio

Amor: los días 13-14 traen la Luna en Escorpio: pasión, magnetismo. Si se trata de conquistar o reconquistar, estos días son infalibles...

Finanzas: mejoran mucho, en el trabajo usted tendrá una satisfacción o reconocimiento. Gastos en algo femenino: ropa, adornos, cosméticos para embellecerse.

Salud: recuperación de fuerzas y de ánimo.



Sagitario

Amor: usted podría estar totalmente equivocada respecto de su pareja. Antes de elevar su voz de protesta conviene indagar un poco más... El día 15 es muy peligroso para encargar problemas así.

Finanzas: gastos extra que en realidad debería usted evitar. Desperfecto; gastos en repararlo.

Salud: peligro de problemas bronquiales, resfriado por negligencia.



Capricornio

Amor: conviene reflexionar respecto de una relación que no quiere definirse. Una situación ambigua o la inseguridad de su pareja la preocupa.

Finanzas: mejor estar en alerta, ya que su cielo no es nada propicio para cambio alguno. Procure conservar lo que tiene, utilizando sus ideas prácticas.

Salud: trastornos digestivos, pero recuperación.



Acuario

Amor: semana con muchas variaciones; los días 10-11 son favorables y los que los siguen; 12-13-14 podrían deteriorar la relación por discusiones sin sentido.

Finanzas: etapa favorable para cualquier cambio, compra, hasta para un cambio radical. Buena adquisición o compra que le permitirá mayor comodidad.

Salud: gran recuperación, fuerza.



Pisces

Amor: semana muy favorable. Es la oportunidad de hacer las paces, intentar un acercamiento espiritual, aclarar algo que hasta ahora le pesaba en el corazón.

Finanzas: etapa positiva en tareas intelectuales y artísticas. También en el trabajo mejora el clima, volcándose una persona importante a su favor.

Salud: mejora su estado de ánimo.



CONSEJOS ASTROLOGICOS

Por Lily Sullos

Júpiter, "clavado" en 0 grado de Libra, es bastante delicado para la función renal. Si bien a este planeta le adjudicamos grandes virtudes, llamándolo "Suerte Mayor", en cuanto a sus efectos sobre la salud no siempre es benéfico. Aconsejable un control médico y nuevos análisis para cualquier persona que haya tenido alguna vez un problema renal. Eso rige especialmente para los nativos de Libra, Aries, Cáncer y Capricornio.

Géminis es el signo de los mellizos. La mayor cantidad de mellizos y gemelos nacen en este signo. Si una mujer tiene a Géminis como significador de hijos en su tema natal, puede esperar mellizos,

casí siempre en el segundo parto.

Atención, amigas lectoras que pertenecen a los signos de Agua, especialmente las cancerianas: Venus transita los primeros grados de Cáncer, aumentando la fertilidad.

Atención, las que manejan: ¡los días 12 y 13 pasa el Sol al lado de las estrellas Castor y Pollux, aumentando las posibilidades de los accidentes de tránsito! Desvíala la atención y a la vez da una falsa sensación de seguridad y eso de "esta vez paso el semáforo en rojo y nada pasará". Pues, si amiga lectora, puede pasar, si no otra cosa, una fuerte multa muy bien merecida.

vez, por la cuadratura con Venus, su fuerza disminuye. Los signos de Aire, en primer plano.

Los días 12 por la tarde y los 13-14: Luna en Escorpio. Favorece a los signos de Agua. Aumenta la fertilidad y la pa-

sión, pero inclina a los celos. Esta vez se encuentra suavizada por el trigono con Venus.

Día 15: Luna en Sagitario, en vísperas de fase llena. Aumenta el peligro de los accidentes y rupturas. Signos más perjudicados: Sagitario, Géminis, Piscis, Virgo.

GUIA LUNAR PARA LA MUJER

El día 9: Luna en Virgo. Favorece a los signos de Tierra. Da lucidez mental, pero también inclina a la depresión. Confunde a Piscis, Géminis y Sagitario.

Los días 10-11 y 12 por la mañana: Luna en Libra. Favorece a la coquetería pero esta

La Maravilla del Cuerpo Humano



El cuerpo humano es una "máquina" de maravillosa precisión, que dispone de una notable cantidad de recursos propios para regular automáticamente su equilibrio. Pero bueno es que usted también sepa cómo funciona, para poder detectar a tiempo la menor señal de anormalidad. Respirar bien, alimentarse sana y correctamente, preservar el nivel de agua que el organismo necesita y conservar el equilibrio térmico de la piel, son algunas de las precauciones elementales para hacer que esa auténtica maravilla de la naturaleza funcione a su entera satisfacción.

El cuerpo humano es una maravillosa "máquina" que posee gran cantidad de recursos propios para autorregular su equilibrio interno. Así, transforma los alimentos que ingerimos en fuente de energía para vivir, nos hace sentir cansancio como indicador de que debemos dormir para recuperar el vigor, genera la sensación de sed cuando le falta líquido, o nos aqueja con un molesto dolor de estómago "castigándonos" porque hemos comido de más.

Es importante conocer cuáles son los ingredientes que precisa el cuerpo para desempeñar equilibradamente sus funciones. En esta nota, una guía para ayudar al organismo a mantener ese equilibrio interno, del cual depende, en última instancia, la salud.

LA RESPIRACION

Pese a que la respiración es una de las tantas funciones fundamentales del cuerpo, suele respirarse inadecuadamente, ya sea por exceso, o por no recibir la cantidad indicada de oxígeno.

La insuficiencia de oxígeno causa cansancio, entumecimiento de los dedos de las manos y de los pies, dolores de cabeza y embotamiento. Esto ocurre porque la escasez de oxígeno retarda el metabolismo y, por ende, la mayoría de las funciones orgánicas.

Muchas veces el mismo cuerpo compensa automáticamente las deficiencias de oxígeno, cuando, por ejemplo, genera deseos de bostezar, lo que obliga a inspirar profundamente y acelera el cambio de oxígeno y anhídrido carbónico en los pulmones.

Pero si esa insuficiencia de oxígeno es prolongada —y el cuerpo no puede de suyo propio compensarla— trae serios problemas. Esta patología puede aparecer cuando hay anemias, infartos o cuadros de arterioesclerosis y debe ser tratada por médicos.

Cuando las inspiraciones son muy hondas también aparecen inconvenientes. Ocurre que, de acuerdo con el caudal de aire inspirado, los pulmones hacen que se expire largamente, despidiendo de ese modo una gran cantidad de anhídrido carbónico. Cuando se reduce la proporción de éste en la sangre, se altera el equilibrio del organismo y se experimentan dolores en el pecho, espasmos musculares y el entumecimiento de manos y pies.

El cuerpo necesita entonces respirar una cantidad de aire en la cual esté perfectamente combinado el caudal de oxígeno y de anhídrido carbónico que es necesario recibir, son malas las respiraciones entrecortadas, pero también aquellas demasiado hondas y rápidas.

LA ALIMENTACION

También en relación con la alimentación los desequilibrios aparecen por exceso o por falta. El exceso de peso se produce algunas veces porque el cuerpo tiene demasiadas grasas y azúcares y no puede quemarlos debidamente. Otras, porque está dañado el mecanismo que regula el hambre. Esta última razón es poco frecuente, dado que para que esto ocurra tendrían que haberse dañado los centros reguladores de la alimentación, que se encuentran muy bien resguardados en el hipotálamo.

Mucho más habitual, es que la sobrealimentación —y por consiguiente, el exceso de peso— se produzca por malos hábitos alimentarios inculcados desde la niñez, que hacen que una persona se entregue a la comida y vaya reajustando su apetito a un nivel cada vez mayor. Cuando esto ocurre, se está en presencia de la obesidad.

La falta de alimentación o inanición obedece generalmente a problemas emocionales. Es bueno mencionar, sin embargo, que muchas veces la fiebre elevada o ciertas drogas que bloquean al hipotálamo también pueden causar anorexia o falta de apetito. Una persona que no come bien no da a su organismo la cantidad de azúcar necesaria. Aparecen así tumores de páncreas, sudores y falta de concentración, ya que las células del cerebro dependen del azúcar, que es su "combustible".

AGUA Y EQUILIBRIO TERMICO

La sed es síntoma de que el cuerpo necesita líquidos. Puede aparecer cuando el organismo no tiene la cantidad de agua suficiente, o bien cuando esa agua ha perdido el nivel de concentración de sal que debe poseer.

Si no se toman líquidos cuando se tiene sed, el cuerpo puede llegar a compensar esa falta, pero no por demasiado tiempo: finalmente se muere.

Por lo contrario, si se toma demasiado líquido y no se eliminan adecuadamente los sobrantes —principalmente por la orina y la transpiración— la enorme cantidad de agua ingerida hará perder la concentración salina necesaria para el normal funcionamiento de las células, y también sobrevendrá la muerte.

El organismo posee un delicado mecanismo, llamado de equilibrio térmico, que le permite reaccionar frente al frío y al calor. Si el cuerpo se somete a un frío más intenso del que puede soportar, su temperatura baja en forma brusca, y al perder ese calor natural aparecen síntomas de sueño y de coma. A medida que el cuerpo va esforzándose por conservar el calor, realiza una actividad tan intensa que la circulación sanguínea comienza a retrasarse y se produce el congelamiento de los tejidos.

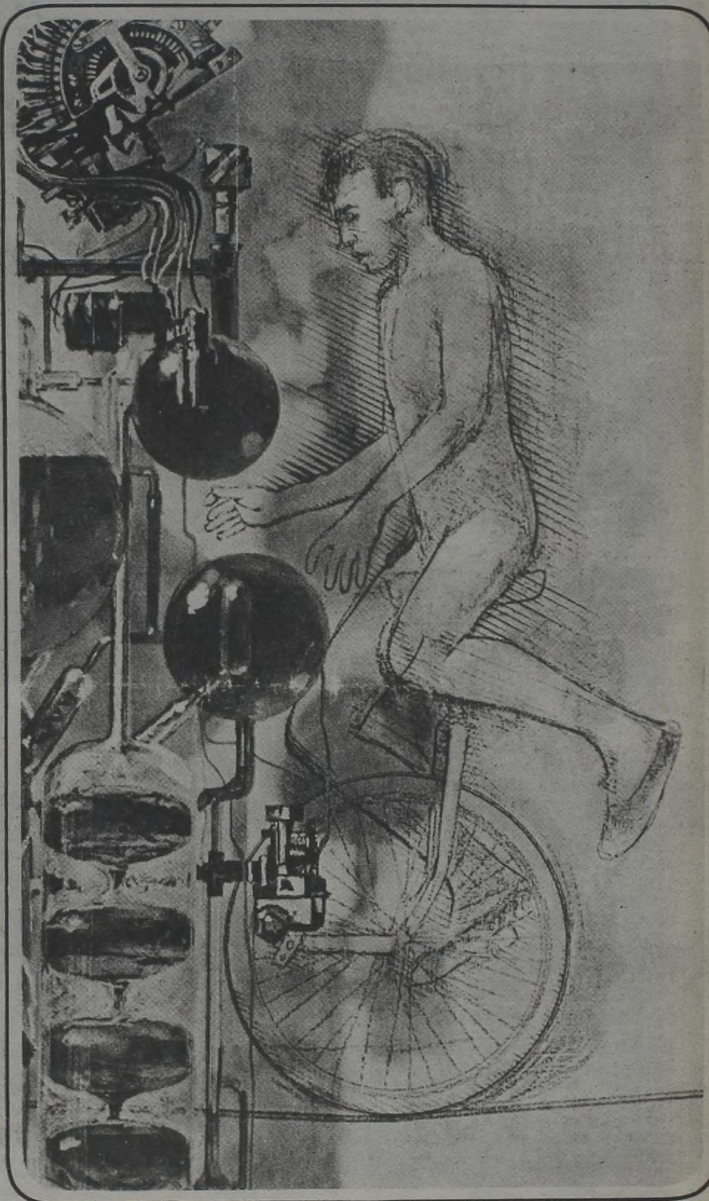
El exceso de calor también es muy perjudicial. Si durante un día de alta temperatura se ha realizado un gran esfuerzo físico, el mecanismo de equilibrio térmico puede dañarse, si no se recurre inmediatamente a un baño frío o a un sitio fresco. Ocurre que el organismo no ha tenido tiempo de adaptarse a las altas temperaturas, y pierde gran cantidad de agua y sal en forma de sudor, es decir, se deshidrata. Para estos casos, es tan importante tomar una cantidad adecuada de agua como ingerir sal: de este modo se restituye el equilibrio térmico perdido.

LOS RIÑONES Y EL CORAZON

Los riñones poseen dos funciones fundamentales: por un lado, conservan el líquido en que están bañadas las células; por otro, "limpian" al organismo de impurezas a través de la orina.

La falla renal ocurre cuando los riñones, ya sea por un golpe, una lesión o una infección, no forman suficiente orina y los residuos acumulados generan desequilibrios químicos que finalmente ocasionan la muerte. Actualmente hay medios técnicos que, en casos de urgencia, pueden desempeñar la función de los riñones cuando ésta ha sido afectada.

La nefritis y los cálculos renales son también dolencias frecuentes. La primera ocasiona el daño de las unidades filtrantes de los riñones. Así, éstos pueden perder o retener demasiada sal y agua y al mismo tiempo no eliminar los desperdicios. Los cálculos renales son piedras que se forman en el interior de esos órganos, por causas aún no debidamente aclaradas. Pueden eliminarse fácilmente a veces, y otras es necesario quitarlos con instrumentos o bien intervenir quirúrgicamente.



En cuanto al corazón, tanto la hipotensión como la hipertensión son males muy frecuentes, indicadores ambos de que la tensión sanguínea supera o está por debajo del nivel normal. Ambas pueden ser controladas con medicamentos, y con una buena alimentación (sobre todo la hipertensión).

La bradicardia es una alteración en el ritmo de los latidos del corazón, y si bien obedece muchas veces a causas emocionales, suele aparecer cuando, luego de un ataque cardíaco, se han dañado ciertos tejidos que hacen retardar el ritmo de los latidos o, lo que es mortal, detenerlo por completo.

La fibrilación ventricular es otro desequilibrio del corazón, que se produce cuando los impulsos que regulan los latidos carecen de coordinación y el corazón se vuelve una masa de músculos que se estremecen y contorsionan, y no bombean bien la sangre. Es generalmente difícil hacer desaparecer este síntoma, que sobreviene casi siempre luego de un ataque cardíaco.

LOS DESEQUILIBRIOS FALSOS

Los desequilibrios falsos guardan una estrecha

relación con las reacciones emocionales. Así, muchas personas que experimentan continuos dolores de estómago, no lo hacen en realidad por padecer una lesión verdadera allí, sino porque "depositan" el peso de sus tensiones diarias en ese órgano. La ira "ataca" las mucosas estomacales que, al no tener alimentos para digerir, producen dolores y molestias, cuando no —luego de un tiempo— úlceras estomacales.

Los dolores de cabeza también son desequilibrios falsos, ya que 9 de cada 10 están producidos por tensiones musculares o emocionales, y no por lesiones o problemas en el sistema nervioso.

El insomnio es otro de los típicos síntomas del desequilibrio que resulta de las preocupaciones y ansiedades de la vida moderna. La fatiga es tan grande por ese ritmo de vida acelerado, que llegan a obstruirse los mecanismos del cerebro que permiten el sueño normal.

Muchos desequilibrios orgánicos parecen tener su origen en trastornos de tipo emocional que, si no son tomados a tiempo, pueden desencadenar serias enfermedades de todo tipo.

NOVEDADES EN CALZADOS PARA SPORT Y NOCHE



Tres pares de zapatos de taco bajo, tipo mocasines. A la izquierda, un modelo clásico, con flecos. Al centro, un par realizado en cuero marrón, con detalles en dorado. Los de la derecha son de cuero rojo y poseen finos detalles, también en dorado.

DIRECCIONES:
Boots and Shoes,
Amenábar 2448.
PRODUCCION:
Graciela Zito.

Nuevas tendencias en botas cortas. El modelo de la izquierda, hacia arriba, es de gamuza gris con flecos. El de arriba a la derecha, de cuero marrón, con borde volcado. Abajo, botitas cortas de cuero bordo, con taco bajo y borde volcado. El otro modelo es una bota color suela, con traba y hebilla al costado.

Para lucir con mucha elegancia a la noche, tres vistosos modelos de calzado. A la izquierda, zapatos de taco semialto, en gamuza tipo leopardo. Al centro, también de gamuza pero negro y con ribetes de cuero. Finalmente, zapatos dorados, muy clásico.



amor es...



amor es...



amor es...



amor es...

